Al Signore Professore Vita
Edgar Lyon
omaggio

Dottore G. BASSO ARNOUX

NOTE

SUL

MASSAGGIO

SUGLI STABILIMENTI DI TERAPIA MECCANICA

E SULLA GINNASTICA PEDAGOGICA

IN

STOCOLMA

colle incisioni rappresentanti il " Vibrator C. H. Liedbeck „

e la descrizione del Cong-Fou illustrata da 20 figure

quale ce la trasmise il Padre AMIOT

TORINO
Tipografia L. Roux e C.
1892.

M17358

Prezzo Lire Due

Dottore G. BAS

NO

MASSA

SUGLI STABILIMENTI I

E SULLA GINNAS

STOC

colle incisioni rappresentanti

e la descrizione del Cong-F

quale ce la trasmis

TORI

Tipografia L.

1892

Dottore G. BASSO ARNOUX

NOTE

SUL

MASSAGGIO

SUGLI STABILIMENTI DI TERAPIA MECCANICA

E SULLA GINNASTICA PEDAGOGICA

IN

STOCOLMA

colle incisioni rappresentanti il " Vibrator C. H. Liedbeck „

e la descrizione del Cong-Fou illustrata da 20 figure

quale ce la trasmise il Padre AMIOT

TORINO

Tipografia L. Roux e C.

1892.

PROPRIETÀ LETTERARIA

303450
Central Coll.
M17358
WELLCOME INSTITUTE
Coll. Wellcome
Call No. WB 535
1 8 2
A 76n

(1539)

AL VENERANDO NONAGENARIO

LUIGI KOSSUTH

RINVIGORITO

MEDIANTE LA TERAPIA MECCANICA

CHE DA TRE ANNI GLI VIENE IMPARTITA

QUESTO FRUTTO DI NUOVI STUDI

COMPIUTI IN STOCOLMA

L'AUTORE DEDICA

« È dovere dell'uomo d'essere utile agli uomini ».
SENECA.

Dopo una preparazione di parecchi anni trascorsi nello esercitare assiduamente ed efficacemente le pratiche del massaggio e della ginnastica medica, e colla scorta delle cognizioni attinte col passare in rivista quanti libri sulla materia mi fu possibile procurarmi, vivevo col desiderio di conoscere il Kongl Gymnastiska Centralinstitutet di Stocolma, centro dal quale si propagò tanta luce sul trattamento di non poche malattie mediante la terapia meccanica, ritornando per tal guisa a tempi molto anteriori a quelli nei quali viviamo.

Per quanto avessi studiato e meditato, tuttavia sentivo il bisogno di conoscere materialmente fatti dei quali non ero riescito a trovare una per me chiara spiegazione nei libri. Favorito dalle circostanze potei alfine appagare questo desiderio, ritornandomene soddisfatto dei sagrifizi e delle fatiche toccatemi. In vista della quasi certezza che altri colleghi abbiano a trovarsi in condizioni analoghe alle mie, credo cosa utile dare alle stampe queste notizie, frutto delle osservazioni che potei fare, certo che non avendo ad incontrare le difficoltà da me superate, essi potranno trarre maggior profitto dei loro studi a pro della scienza ed a maggior lustro del nome italiano.

Porterò a conoscenza degli studiosi la organizzazione dell'Istituto superiore di ginnastica, come pure farò una breve descrizione di quanto osservai negli altri stabilimenti di Stocolma dove si pratica la terapia meccanica; dirò quanto mi abbia maggiormente impressionato anche al riguardo della ginnastica pedagogica, argomento palpitante che s'impone presso tutte le nazioni civili, e finalmente seguirà la descrizione delle pratiche adoperate dai Bonzi Tao-Sée quali ce le tramandarono i missionari di Pe-kin nel secolo scorso.

Torino, 20 giugno 1892.

Kongl Gymnastiska Centralinstitutet.

Il Reale Istituto centrale di ginnastica fu fondato nel 1814 dopo le insistenti e reiterate dimande fatte al Governo dal Ling Seniore il quale non aveva desistito dal progetto di benefiziare il suo paese col frutto dei suoi studi, nonostante fosse stato trattato da ciarlatano quando ne faceva dimanda al ministro della Pubblica Istruzione Engstrom. Il Ling riescì ad ottenere il prefisso scopo soltanto mercè la perspicacia del Bernadotte allora principe reale, il quale intuì i vantaggi della istituzione nel momento in cui il paese avendo perduta la Finlandia, e tuttora in guerra con Napoleone I, trovavasi stremato di forze ed aveva bisogno di ringagliardirsi.

Ubicazione. — Il fabbricato che porta tale nome trovasi situato nella via Hamnagatan, 19, non lungi dalla stazione centrale ferroviaria.

Nonostante sia bene esposto da tre lati e abbia vasti cortili, pure l'Istituto lascia a desiderare per essere insufficiente, ed in vista della crescente importanza che va tuttodì acquistando è da prevedersi che non tarderà il momento nel quale verrà costruito a nuovo in altro punto della città, e che la Dieta si occuperà seriamente della questione.

Locali diversi. — I locali che lo compongono, tenuto conto della progressione del loro uso e destinazione vogliono essere enumerati nell'ordine seguente:

1° Spogliatoi-toilettes, per i professori, per gli allievi, per le allieve. Tutti sono provvisti di docce, ed in quello per le allieve vi è pure una vasca da bagno, ed una sala di lettura dove esse possono trattenersi negli intervalli delle lezioni;

2° Due grandi sale di ginnastica largamente aereate perchè poste fra due cortili e la strada sono della lunghezza complessiva di metri 56, sono separate da un muro trasversale portante due grandi gallerie prospicienti a ciascun ambiente, in una delle quali trovasi il gabinetto di consultazione del medico ed un passaggio che stabilisce la comunicazione fra le gallerie stesse.

3° Sala delle cliniche od ambulatorio con gabinetto di consultazioni; grande sala dove praticansi le prescrizioni di ginnastica e massaggio coperto, due camere pel massaggio scoperto per le donne, e pei malati a pagamento che desiderano essere trattati a parte.

Il mobilio che vi si trova è semplicissimo. — Dei plint o sofà pieghevoli in legno il cui piano è spezzato in modo da potere elevarsi ad angolo vario nel punto di congiunzione dei due quinti cogli altri tre. Essi sono coperti da una sottile imbottitura.

Banchi elevati ad uso cavallo, coperti pur essi da imbottitura.

Sgabelli — trave obliqua che poggia al suolo;

Due travi verticali che sostengono orizzontalmente una trave ovale la quale può mettersi ad altezze diverse.

Pertiche fisse disposte verticalmente alla distanza di 0,50 centimetri.

Trave verticale a piuoli trasversali (albero da pappagallo).

Diverse spalliere fisse al muro alla distanza di 15 centimetri.

Un pezzo di bastone cilindrico del diametro di 0,05 ed avente 0,50 di lunghezza.

Finalmente alcuni pezzi di tela che servono per avvolgere i piedi dei pazienti affinchè le mani dei ginnasti non abbiano ad essere imbrattate dalle calzature.

4° Sala anatomica che non risponde troppo alle esigenze, e contrasta colla grandiosità notevole dell'impianto degli stabilimenti tutti della capitale svedese, e che solo può tollerarsi in attesa della costruzione del nuovo Istituto;

5° Due grandi sale al piano superiore che servono per le lezioni teoriche;

6° Biblioteca composta di due ambienti, insufficienti, che contengono da 5000 e più volumi; possiede libri pregevoli di tutte le materie che si insegnano, e taluni assai rari.

Essendo io italiano, il capitano Silow con delicato pensiero volle farmi osservare un volume sul duello del giureconsulto Andrea Alciato colla data del 1545. — Altro sullo stesso argomento di Dario Attendolo da Bagnacavallo, dottore in leggi ed edito in Venezia da Francesco Lorenzini di Torino nel 1560. — La prima traduzione in tedesco dell'opera del maestro di scherma italiano Salvatore Fabri edita in Leida il 1619. — Mi si mostrò con vero orgoglio, trattandosi di un esemplare rarissimo, l'opera dell'Onupri Panvini Veronensis, *de Ludis Circensibus et de Triumphis,* illustrata da incisioni assai pregevoli, edita a Padova nel 1642. — Due edizioni dell'opera di Alfonso Borelli, professore a Napoli, *de Mottu Animalium*, edite l'una il 1680 a Napoli, l'altra nel 1710 a Roma, entrambe corredate da illustrazioni conservate mirabilmente. — La collezione del Ling juniore composta di 52 cartelle contenenti più di 3000 cartoni da lui disegnati e rappresentanti le figure delle posizioni ginnastiche corrette che costituiscono il metodo svedese, e la riproduzione delle figure rappresentanti le posizioni viziose adottate in tutti gli altri paesi, accompagnate da osservazioni critiche.

Questa preziosa raccolta, sconosciuta alla quasi generalità di quanti si occupano della educazione fisica, rimane chiusa negli scaffali con danno dell'istruzione, per mancanza dei fondi occorrenti alla sua pubblicazione, e sarebbe cosa sotto ogni rapporto commendevole lo aprire una sottoscrizione per eseguirla al più presto. Si faccia appello a tutti i ginnasti che conseguirono il diploma nell'Istituto, si faccia conoscere la presa deliberazione agli stranieri che lo frequentarono per istruirsi, ed infine si lasci a quanti maestri di ginnastica desiderano di prendervi parte, e la riescita non può mancare.

7° Grande cortile dove trovasi una vasta tettoia coperta, provveduta degli attrezzi ginnastici per gli esercizi all'aria libera.

Materiale ginnastico. — Il materiale ginnastico che serve per l'insegnamento può classificarsi in ragione della importanza e della progressione colla quale viene adoperato: 1° trave o bomme;

2° spalliera; 3° panche; 4° scale verticali ed orizzontali di legno ad 1, 2, 3 file; 5° scale di corda; 6° corde verticali, e corde oblique; 7° aste verticali fisse, mobili o sospese; 8° aste oblique; 9° selle di legno; 10° cavallo provvisto di congegno per poter essere elevato od abbassato a volontà; 11° Plint modificato che può essere elevato od abbassato per mezzo della sovrapposizione di piani orizzontali diversi; 12° bastoni lunghi per saltare; 13° panche che possono servire ad uso piano inclinato, ad uso trave per l'esercizio d'equilibrio camminando sopra l'asse che trovasi al disotto del piano orizzontale, per esercizi d'estensione e flessione del tronco; 14° tappeti per attutire l'urto delle cadute.

Questa classificazione compilai sulla guida del direttore professore Törngren che fa autorità in materia.

Secondo il Törngren il migliore apparecchio ginnastico è quello che può servire per eseguire il maggior numero di movimenti necessari ed utili per ottenere lo sviluppo del corpo.

Gli apparecchi devono costruirsi in rapporto ai movimenti utili, e non si devono fare movimenti per adattarsi agli apparecchi o perchè questi c'invitano a farne.

Altro requisito che deve pure avere un apparecchio per essere dichiarato ottimo è quello di poter servire al maggior numero d'individui contemporaneamente, che non occupi molto spazio e che possa essere facilmente rimosso affinchè rimanga libera l'area della sala.

Consiglio Direttivo. — Il Consiglio che veglia all'alta direzione dell'Istituto è composto: 1° di un presidente il quale può essere un Generale come lo è attualmente, oppure il Direttore Generale di Sanità del Regno, od altro funzionario appartenente all'alto foro; 2° d'un medico; 3° d'un professore delle scuole superiori di Stocolma e Direttore d'uno degli stabilimenti d'istruzione governativi; 4° un militare.

Personale effettivo. — Del personale effettivo fa parte il Direttore il quale viene nominato da S. M. il Re per la durata di cinque anni.

Al momento attuale tale carica è occupata dal prof. Törngren, Capitano della riserva navale.

Capitano di fanteria Silow, suo aiuto.
Prof. Balk, Capitano nella riserva.
Capitano fanteria Ankacrona, aiuto.
Professore dott. in medicina Murray.
Dottore in medicina Levin, aiuto.
Madamigella Zweigbergh.
Madamigella Öehman.

Personale aggiunto. — Il personale aggiunto è nominato dalla Direzione Superiore dell'Istituto su proposta del Direttore locale. Rimane in carica per tre anni, e può essere riconfermato, esso è composto come segue:

Dottore in medicina Wallgren.
Capitano Heideman, prof. di ginnastica, maestro di scherma (segretario del Direttore).

Luogotenente Moline	id.	id.	id.	id.
Luogotenente Drakenberg	id.	id.	id.	id.
Ginnasta Foorseling	id.	id.	id.	id.

Materie che s'insegnano. — Le materie che vi s'insegnano sono:

Anatomia.
Fisiologia.
Igiene.
Patologia.
Ginnastica pedagogica.
id. militare.
id. medica.

Principî fondamentali per dirigere l'insegnamento, consistenti nelle norme per la classificazione degli allievi in rapporto alla età, alla costituzione, all'attitudine per la ginnastica, ed al modo di regolare le lezioni.

Le *categorie degli alunni* che frequentano l'Istituto possono ridursi a tre, cioè: 1° borghesi, 2° militari, 3° signorine o signore.

I primi per essere ammessi basta presentino il certificato comprovante d'avere compiuto gli studi liceali o corrispondenti.

Le allieve devono comprovare d'avere compiuto gli studi richiesti per essere ammesse alle scuole normali superiori.

I militari vengono destinati alla scuola con decreto Reale, e devono permanere all'Istituto un anno per compiervi gli studi necessari onde conseguire il titolo d'Istruttore di ginnastica che devono poi insegnare al reggimento essendo tale istruzione riservata agli uffiziali.

Talvolta, a seconda del bisogno, sono poi comandati a compiervi il secondo anno di corso per divenire maestri di ginnastica.

Quando dopo i due anni desiderino compiere pur anco gli studi del terzo anno, allora facendone dimanda al Ministero ne hanno sempre l'autorizzazione, ma perdono il soprassoldo che loro viene assegnato durante i primi due anni; non perdono però mai l'anzianità.

Il *titolo* che si consegue all'Istituto è in rapporto agli studi compiuti.

1° anno. Si diviene allievo istruttore.
2° » Si diviene maestro di ginnastica pedagogica.
3° » Si diviene ginnasti medici.

Le donne compiono gli studi in soli due anni, essendo sufficienti per la sfera d'azione degli esercizi di forza più moderata che da loro richiedonsi e perchè il tempo che dagli allievi è impiegato nella scherma, da loro viene utilizzato negli esercizi ginnastici.

L'*uniforme* che vestono gli allievi nel frequentare le cliniche è quello di società, e cioè in nero con *gilet* aperto; durante le pratiche manuali svestono l'abito e rimboccano le maniche della camicia; durante poi le esercitazioni di scherma vestono in tela.

Le allieve vestono in panno turchino scuro, con giubbettino, gonnellina, calzoni corti, e lunghe calze dello stesso colore; le calzature per tutti sono basse, e con suola di cautchou; ciò è da notarsi.

I *corsi* hanno principio al 1° settembre e terminano al 15 maggio.

I libri di testo generalmente adottati sono:

La ginnastica pedagogica ed elenco dei movimenti del *Ling.*
» *medica* dell'*Hartelius.*
» *militare*, *regolam. ufficiale*, *Trattato di scherma* del capitano *Balk.*

I principii fondamentali per dirigere l'insegnamento della ginnastica pedagogica, pure del *Ling.*

L'anatomia dell'*Hartelius.*

La fisiologia del *Landois*.

La meccanica del movimento animale del *Ling*.

L'igiene privata, e della pubblica la sola parte che riguarda le scuole.

Questo insegnamento viene impartito col mezzo di conferenze dai professori.

Osservai fra le mani degli allievi i migliori trattati di anatomia e fui sorpreso di trovare due tenenti dell'8° fanteria, che stavano preparandosi per gli esami, a studiare il peritoneo e gli organi genitali muliebri!...

Circolano altresì sunti del Törngren sulla meccanica del movimento, i quali a detta di taluni competenti sono assai interessanti perchè contengono dilucidate e corrette certe idee del Ling.

La mancanza di tempo non mi permise di procurarmi maggiori schiarimenti al riguardo, quali li avrei desiderati.

Distribuzione delle ore di Lezione nell'Istituto Centrale.

Ore	ALLIEVI			ALLIEVE
	Primo Anno	Secondo Anno	Terzo Anno	
7 a 8	Ginnastica pedagogica pratica		Ginnastica medica applicata ai malati a pagamento in una delle grandi sale dell'Istituto	Ginnastica medica istruzione pratica
8 a 9	Liberi		Come sopra	Metà delle allieve continua a praticare la ginnastica alle pazienti che ricorrono alla clinica, fino alle ore 9 ½, l'altra metà viene a rimpiazzarle fino alle 11
9 a 10	*Lunedì:* Anatomia *Martedì:* Ginnastica pedagogica teorica *Mercoledì:* Regolamenti militari di ginnastica *Giovedì:* Id. In genn., fisiologia *Venerdì:* Ginnastica pedagogica teorica *Sabato:* Teoria della scherma (Nella 2ª metà dell'anno un giorno per settimana lezione sulle malattie più frequenti nella età degli scolari cioè da 7 a 18 anni)	*Lunedì:* Fisiologia *Martedì* } Ginnast. *Mercol.* } medica *Giovedì* } pratica *Venerdì:* Fisiologia *Sabato:* Anatomia	Liberi	
10 a 11	*Tutti i giorni* metà degli allievi sono occupati a dare lezione di ginnastica ai ragazzi dei diversi istituti o scuole che profittano della grande palestra valendo tale esercitazione ad istruirli nel comando e nella coordinazione dei movimenti		Liberi	
11 a 12	Scherma di spada tutti i giorni		Liberi L'ultimo mese dell'anno scolastico esercitaz. di volteggio a cavallo in un maneggio vicino all'Istituto	La metà delle allieve dà lezione ai ragazzi che vengono all' Istituto l'altra metà va a dare lezione al collegio Ateneum
12 a 1	Liberi		*2 giorni:* Anatomia » Fisiologia » Patologia	Libere
1 a 2	*Lunedì:* Teoria della scherma *3 giorni:* Esercizi d'istruzione fra allievi *1 giorno:* Anatomia	*2 giorni:* Meccanica animale *2 giorni:* Anatomia *2 giorni:* Assalto di spada (scherma libera)	Clinica medica	Ginnastica pedagogica pratica
2 a 3	*4 volte per settimana:* Esercizi d'istruzione di sciabola e bajonetta fra allievi	*4 volte:* Esercizi d'istruzione sciabola-bajonetta *2 volte:* ginnastica pedagogica	Come sopra	*2 giorni:* Anatomia » Fisiologia » Patologia
3 a 4	Occupati come dalle 10 alle 11		Liberi	*2 volte:* Meccanica animale
5 a 7	Clinica ginecologica Metodo Brandt (Dott. Lindblom)			
5 a 9	Le sale ginnastiche dell'Istituto sono messe a disposizione di diverse società in ragione di un'ora per ciascuna, lasciando passare un breve intervallo per la aereazione.			

Termini adoperati nelle esercitazioni ginnastiche e nelle ordinazioni delle cliniche.

TERMINI SVEDESI	TRADUZIONE ITALIANA	ABBREVIAZIONI	SEGNI convenzionali
Andra	Secondo	Andr	
Arm	Braccio	A	
Axel	Spalla	Ax	
Ben	Gambe	B	
Bultning	Percuotimento a mano chiusa	Bultn	
Böjning	Flessioni	Böjn	
Delning	Apertura delle braccia e delle gambe	Deln	
Dragning	Trazioni	Drgn	
Dubbel	Ambidue — Doppio	2	
Famn	Braccia aperte	fmn	
Föring	Adduzioni delle braccia in alto od orizzontalmente	för	
Förning	Portare		
Flygning	Piccolo molinello delle braccia imitante il volo degli uccelli	flygn	
Fram	In avanti	fr	
Gren	Gambe aperte	gr	
Gång	Andate	gng	
Hackning	Percuotimento colle dita	hckn	
Half	Mezzo — metà	hlf	
Häfning	Flessioni delle braccia a corpo sospeso	häfn	
Hållning	Restare nella posizione	hålln	
Hängande	Appeso	häng	
Höft	Anca	hft	
Höger	A destra	h	
Hötfäste	Le mani sulle anche	hofts	
Hufvud	Testa	hfd	
Klappning	Percuotimento con la mano aperta	klpn	
Knadning	Impastamento	kndn	
Knä	Ginocchio	kn	
Lefvande stöd envändes	Appoggio vivente invece d'un apparecchio ginnastico	(••)	
Liggande	Coricato	lgg	
Liftning	Elevazione in genere	lftn	
Länd	Regione glutea	Lnd	
Mag	Ventre	mg	

TERMINI SVEDESI	TRADUZIONE ITALIANA	ABBREVIAZIONI	SEGNI convenzionali
Mskl	Con	m	
Muskel	Muscolo	Med.	
Nigning	Ginocchio flesso — o movimento di adduzione ed abduzione	nign	
Och	E (congiunzione)	O	
Omväxlande	Alternativamente	Omväxl.	
Pumpning	Pompare	pmpm	
Resning	Alzarsi	resn	
Redskap	Apparecchio ginnastico	Red	
Ringning	Flessioni ed estensioni passive del tronco laterali, o dall'avanti all'indietro	ringn	
Rullning	Rotazioni passive	rulln	
Rörelsegifvare	Ginnastico	Rg	
Rörelsetagare	Paziente	Rt	
Rörelse	Movimento	Rer	
Rygg	Dorso	R	
Sidan	Fianco	Sid.	
Sittande	Seduto	Sitt	
Skakning	Trepidazioni	Skakn	
Slutning	Battuta coi piedi	Slutn	
Spänning	Pressioni fra le spalle stando colle braccia distese e le mani attaccate ad una sbarra orizzontale situata in alto, all'altezza delle spalle, od in basso	Spänn	
Strykning	Sfioramento	Strykn	
Sträck	Braccia in alto	Str.	
Strächning	Estensioni	Strckn	
Stående	Ritto — in piedi	st	
Svängning	Oscillazioni	svängn	
Sågning	Serrare	sågn	
Tryckning	Pressioni	tryckning	
Valkning	Impastamento	Valkn	
Venster	Sinistra	V	
Till	à	t	
Vridning	Torsioni	Vridn	
Vänd	Voltare	vnd	
Utgångsställning	Posizione nella quale si è cominciato l'esercizio	utgst	

Gymnastisk-Ortopediska Institutet

L'Istituto Ortopedico fu fondato da Åkerman nel 1827. Egli ottenne una sovvenzione dallo Stato; nel 1834 divenne stabilimento governativo con un assegno di 8250 kroner, pari a lire italiane 10,312 50, colle quali vengono pagati i medici, il fitto del locale e la manutenzione del materiale.

L'Istituto si trova situato in Brunkebergstorg, 13, in un appartamento al secondo piano, ampio, ben distribuito.

È diretto dal dottor Wide, distinto ortopedista ed abile *masseur* che si occupa della sua professione con molta passione. Egli è coadiuvato dal dottore Wallgren, lo stesso che dalle 7 alle 8 del mattino fa le consultazioni a pagamento nell'Istituto Centrale.

Un Consiglio d'amministrazione *ad honorem* col semplice incarico di riscontrare il regolare funzionamento dell'Istituto, è costituito da 5 membri, e cioè da due professori di clinica chirurgica l'uno, di clinica medica l'altro, due giureconsulti ed un commerciante.

Il direttore medico ha intera la responsabilità sia tecnica che amministrativa dell'Istituto. Ha l'obbligo: 1° di avere un assistente; 2° di fare annualmente tre corsi di sei settimane ciascuno per i medici allo scopo di istruirli nella ortopedia, ginnastica medica, massaggio; 3° di prestare le cure gratuite giornalmente a non meno di 20 ammalati.

Tutti gli altri numerosissimi clienti che frequentano l'Istituto pagano una somma che varia in ragione della frequenza colla quale si ripetono le operazioni manuali nelle quali i medici dello Stabilimento sono coadiuvati da allievi che hanno finito il corso all'Istituto Centrale, da coloro che pur non avendo finito il corso trovano ritagli di tempo da impiegare per meglio impratichirsi, e da medici stranieri che desiderano acquistare la richiesta franchezza nelle applicazioni della terapia meccanica. Gli incassi dei clienti a pagamento vanno a beneficio del direttore e dell'assistente.

Durante l'estate, epoca dell'anno nella quale chiunque possieda mezzi, si allontana da Stocolma, e perchè sia il direttore come l'assistente si recano a dirigere stabilimenti balneari, il servizio viene assunto da un medico di fiducia del direttore il quale lo rimunera a sue spese, dovendo per lo Statuto l'Istituto rimanere sempre aperto pel servizio ambulatorio ortopedico.

Dacchè fu fondato l'Istituto succedettero all'Åkerman in qualità di direttori: 1° il di lui assistente Sätherberg che è ancora vivente, ed in età di 80 anni; 2° lo Jäderholm, e dopo due anni di provvisorietà nei quali il Murray ne tenne la direzione, questa fu affidata al dottor Wide col titolo di professore di ginnastica medica ed ortopedia, faciente parte del corpo accademico Kongl Karolinska medico kirurgiska Institutet.

Grazie all'invito del dottor Wide frequentai l'Istituto, e mi fu dato di assistere, fra le altre, ad una lezione che egli fece ai medici dell'ultimo suo corso dell'anno, nella quale presentò una raccolta d'apparecchi ortopedici da costituire per sè soli un vero museo.

Fra le tante applicazioni di ginnastica medica e massaggio che molto abilmente vi si eseguiscono notai particolarmente il massaggio dello stomaco, della vescica, del faringe, laringe, della testa poi in modo veramente artistico, adoperandolo ora come sedativo *nei casi di insonnia*, ora come stimolante nella *clorosi, cefalalgia reumatica*, fatica da lavoro. La rotazione del capo vidi praticare nei casi di pletora ed affezioni cardiache. La flessione con resistenza del capo nel caso di dolori alla regione della nuca. Il trattamento delle affezioni cardiache vi si fa su scala abbastanza vasta col massaggio e ginnastica coadiuvantisi.

Il Wide pensa che il metodo Oertel consistente nel moto attivo delle estremità inferiori fatto alla grand'aria con ascensioni graduate, e nutrimento preferibilmente carneo, può convenire per le nevrosi del cuore, e nel cuore adiposo; trova però che è nocevole nelle affezioni valvolari. Egli dice che l'Oertel non applicò mai la ginnastica, ed i vantaggi del suo metodo sono insignificanti quando il malato soggiorna in città.

Il dottor Wide dice essere la sua opinione appoggiata all'esperienza fatta durante il corso di 5 anni nello stabilimento balneare di Söderköping; anche in questo stabilimento ho assistito a diverse applicazioni del vibrator Liedbeck.

Medico-Mekaniska Institutet.

L'Istituto Zander è situato al secondo piano della casa n. 16 in via Jakobsgatan.

Dopo la pubblicazione fatta dal dottore Luigi Bernacchi di Milano fin dal 1881 sotto gli auspicî del dottore Panzeri, non vi è per certo medico italiano il quale ignori che il dottor Zander è l'inventore d'una serie d'apparecchi destinati a curare non poche infermità per mezzo di movimenti agevolati od impartiti da macchine.

Sono ormai 35 anni che il dottor Zander applicò l'uso delle macchine al metodo svedese di ginnastica, e può essere ben contento del successo dappoichè in più d'un terzo dell'Europa, in Africa, in America si muovono giornalmente i suoi apparecchi, ricordando il suo nome a migliaia d'esseri umani riconoscenti.

Basta dare uno sguardo alla carta annessa alla recente pubblicazione del dottor A. Levertin già suo assistente, per convincersi della rapidità colla quale si propagò tale applicazione. Sola la nostra Italia è ritardataria nello accogliere le innovazioni, per mancanza d'iniziativa finanziaria nella quale male si associano ai medici i capitalisti ed enti morali perchè non si dànno la pena di calcolarne i vantaggi.

Il tentativo fatto a Milano non riescì; esso era dovuto all'iniziativa d'un privato, il sig. Guastalla, il quale per proprio conto acquistò sette apparecchi allo scopo di adoperarli per la cura del figlio affetto da paralisi infantile, il quale nonostante l'età di 12 anni riportò un miglioramento.

Tali apparecchi trovansi attualmente nell'Ospizio dei rachitici mercè l'instancabile, filantropica perseveranza del dottor Panzeri che è riuscito a farli regalare all'Istituto.

Dopo quanto vidi sotto la guida dello stesso Zander, il quale mi accolse colla più squisita cortesia ricordandosi con molta compiacenza la visita fattagli dal prof. Pagliani del quale gli presentai una commendatizia, non posso che fare voti perchè nella nostra Torino abbia ad essere secondata l'iniziativa del dottor Pescarolo,

che già si è messo in rapporto col costruttore delle macchine, ingegnere Jöransson, per l'impianto d'un Istituto del genere.

La spesa poi non è eccessiva, 60,000 lire bastano per l'acquisto di tutti i congegni, compreso il motore.

È mia opinione che i Municipî e gli Ospedali dovrebbero studiare a fondo la questione, perchè tali stabilimenti di terapia meccanica verrebbero ad apportare un gran sollievo ai loro bilanci, economizzando gran numero di giornate di presenza negli Spedali.

La clientela a pagamento, sono certo, basterebbe a coprire le spese d'esercizio.

Fra i tanti apparecchi che il genio dello Zander architettò col concorso dell'ingegnere Jöransson, ritengo meriti d'attirare particolarmente l'attenzione degli ortopedisti il misuratore del tronco che viene denominato *kormometro;* desso è un istromento di precisione matematica.

Prevenuto dallo Zander l'ho veduto funzionare essendo in compagnia del dottor Sambuga, medico primario dello spedale di Como, al quale partecipai il fattomi invito.

All'entrare nello stabilimento nelle ore di funzionamento, la impressione che si prova si è quella di trovarsi in un grande opificio.

Quando buon numero degli apparecchi agiscono contemporaneamente ballottando in direzioni diverse corpi e membra umane, si rimane sorpresi della semplicità dei congegni e della facilità colla quale i ragazzi destinativi pel servizio possono metterli in azione senza essere esposti al minimo inconveniente.

Braccia, mani, gambe, piedi, teste, torsi si agitano incoscienti di quello che si fanno, e dànno l'idea d'un rione dell'inferno dantesco, colla differenza che sono pazienti volontari e ben contenti del modo col quale sono tormentati.

Il numero dei frequentatori dello stabilimento è molto ragguardevole, e la maggior parte appartiene al ceto colto, locchè vale a comprovare che i vantaggi ne sono generalmente riconosciuti nel paese istesso nel quale l'applicazione dello Zander ebbe la culla. Ciò che non è poco per l'opera d'un medico il quale in generale non è mai profeta nel proprio paese, o solo eccezionalmente.

C. H. Liedbeck Institutet.

L'Istituto del sig. C. H. Liedbeck, già assistente del professor Hartelius, trovasi nella via Mästersamuelsgatan, n. 39, piano 1°, ed è al momento attuale di un'importanza eccezionale.

Vi si pratica la ginnastica medica nella quale egli è abilissimo, il massaggio manuale coperto e scoperto; le vibrazioni manuali dei nervi che sono eseguite dalla signora Lindgust allieva di Kellgren.

Ciò che però desta particolare interesse si è l'applicazione su scala vastissima delle vibrazioni meccaniche mediante un istrumento portatile inventato dallo stesso sig. Liedbeck.

La numerosa clientela di 80 e più persone in 4 riprese di due ore, non gli impedisce di dare ampie spiegazioni a quanti visitatori ne richiedono. Tutte le operazioni si fanno alla vista di tutti, ad eccezione di quelle a clienti che desiderano essere curati a parte.

Le molteplici e svariate applicazioni di questo istrumento, destinato a coadiuvare il medico *masseur*, che osservai durante lo spazio di 40 giorni, e l'esperienza avutane sopra me stesso in diverse circostanze, nelle quali riportai traumi, m'hanno fatto convinto della utilità sua, e mi decisero ad acquistarne uno col divisamento di mostrarlo ai colleghi in patria, dove ancora non lo si conosce.

In seguito alle osservazioni che ebbi occasione di fare all'inventore sulla necessità d'avere una forza motrice portatile e di poco costo onde evitare il concorso d'una terza persona, si sta studiando il modo di costruire un motore di piccole dimensioni.

Pertanto il suo uso, mediante la forza manuale, è semplicissimo e molto facile. Qualunque persona può servire d'aiuto. Si può applicarvi l'elettricità che serve per l'illuminazione. Si può adoperare la forza idraulica delle condutture d'acqua potabile per mettere in moto un piccolo volante, ecc.

Questo vibratore risulta composto di quattro parti principali e cioè:

1. *Del meccanismo motore*, fissato e chiuso in una scatola, consistente in un ingranaggio di due ruote dentate cogli assi adagiati sopra un sostegno, più la manivella.

2. *L'asse flessibile*, formato da una spirale metallica ricoperta d'un inviluppo intrecciato ed avente alle due estremità due viti una delle quali s'innesta sulla cassetta nella quale sta il motore, e l'altra al vibratore.

3. *Il vibratore*, specie di manubrio, nel quale sta rinchiusa la parte vibrante con un eccentrico, i loro assi ed i condotti sovrapposti.

4. *I contatti*, così denominati perchè destinati a toccare la parte sulla quale si vogliono trasmettere le vibrazioni. Dessi al momento attuale sono già in numero di 11, taluni metallici, altri in caoutchouc.

La loro forma è varia: a sfera, clava, pinze, disco, aste, imbutiforme ed altre che sono in costruzione, destinate ad uso tutto particolare, compresa una che per mio suggerimento potrà rendere utile servigio in qualche caso di spettanza della ginecologia.

Ebbi frequenti occasioni di vedere adoperare lo istromento sopra le diverse regioni del corpo, ed in svariate affezioni, ma sarebbe troppo lungo il descrivere i particolari delle modalità diverse; essi sono diligentemente descritti in una pubblicazione dell'inventore stesso.

Intrattenermi ad enunciare i casi nei quali è indicato il suo uso, sorpasserebbe i limiti del mio lavoro e sarebbe un fuor d'opera, essendo ben cogniti ai clinici gli effetti del tremolo, delle vibrazioni e del massaggio. Ne accennerò taluni, quali i foruncoli, gli ascessi, gli ingorghi ghiandolari, il catarro intestinale dei ragazzi, la cistite, nei dolori da peritonite, nelle nevralgie d'origine periferica, insonnia, emorroidi, come sedativo dell'impulso cardiaco, ecc.

Sul trattamento curativo di diverse infermità mediante le vibrazioni meccaniche, già richiamava l'attenzione il prof. H. Ling, avolo del Liedbeck, inventore dell'istromento testè accennato, dicendo a pag. 581 della raccolta delle sue opere pubblicate a Stokholm nel 1866: *le vibrazioni ponno prodursi in diversi modi mediante macchine vibranti messe in azione dal movimento rotatorio.*

Prima di lui i chinesi praticavano le vibrazioni manuali.

Lo Zander, fin dal 1857, applicò le vibrazioni su scala vasta, ma i suoi apparecchi sono grandi e fissi, nè potevano servire nella pratica privata perchè non pensò di farli portatili.

Per ottenere vibrazioni il Vigoureux ideò una cassa risonante sulla quale impiantò un gran diapason che mette in azione mediante un archetto, e però il suo apparecchio ebbe un'applicazione tutta particolare.

Il Bondet si servì dell'elettricità per ottenere le vibrazioni di un diapason il quale mediante un'asta sormontata da un disco le trasmetteva ai punti dolorosi.

Anche il Mortimer Granville fece un'applicazione abbastanza riuscita dell'elettricità pel suo apparecchio vibrante, ma per quanti perfezionamenti siansi loro apportati, questi apparecchi, messi in moto da batterie portatili od accumulatori, mentre ponno servire pel trattamento delle nevralgie craniane non soddisfano pel trattamento di quelle dei grossi tronchi nervosi, nè possono servire per le applicazioni diverse che al momento attuale si fanno delle vibrazioni nei vari casi di malattie del torace e del ventre.

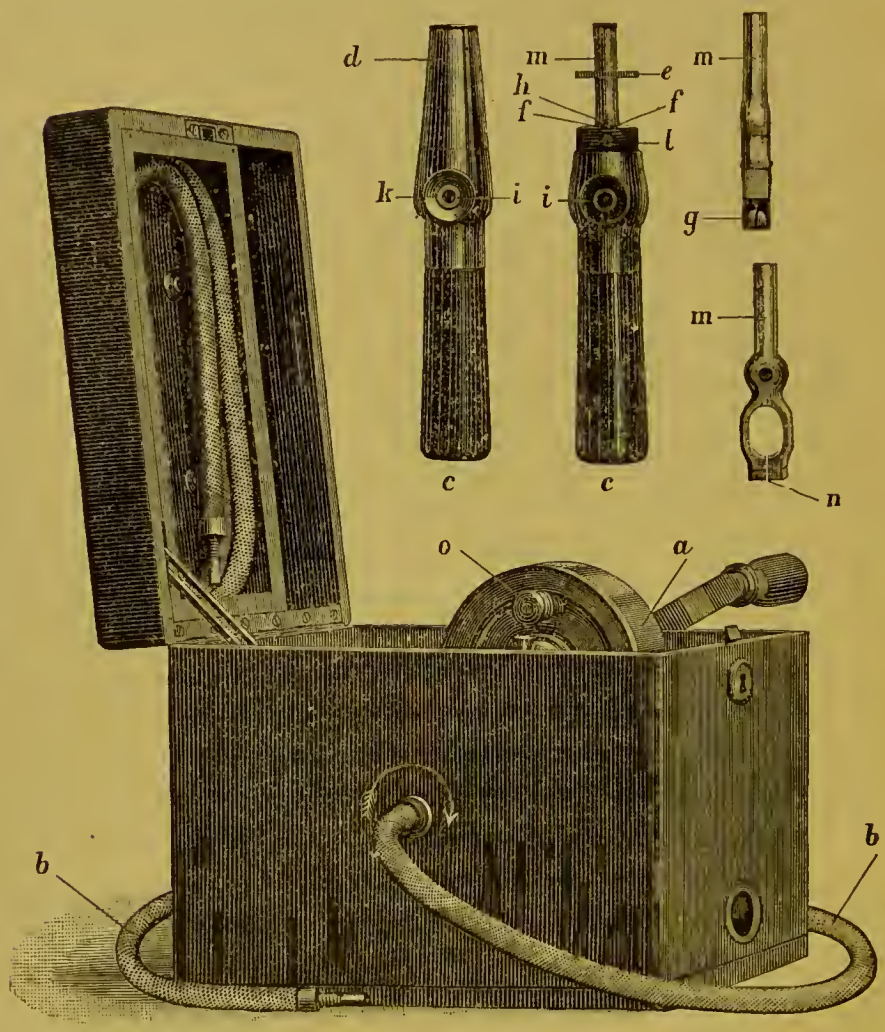
L'altro istromento per ottenere vibrazioni, inventato dal dottor Leopold-Ewer Berlin, che egli chiama concussore, come vedesi a pagina 98 della recente sua pubblicazione, avente per titolo *Coursus der massage*, Berlin, 1892 e consistente nella applicazione del tornio a pedale dei dentisti, mal risponde pur desso ai bisogni del medico pratico sia pel modo di produzione della forza impellente necessaria, sia pel grado ed intensità, che per la comodità e facilità di portare l'istrumento in casa del paziente.

Al momento attuale se non si possiede la rara abilità dell'Arvid Kellgren, e di parecchi altri allievi della scuola del Ling i quali si servono delle proprie mani, ritengo che il vibratore Liedbeck sia il migliore istrumento del genere e che si conserverà tale per un lungo avvenire stante la sua semplicità di meccanismo, solidità, piccolo volume, facilità di trasporto e d'applicazione, possibilità di sviluppare grande forza e le più dolci vibrazioni; nè tarderà il momento che cliniche, policliniche, gabinetti particolari dei medici ne saranno provvisti, e lo si vedrà puranco prendere parte fra gli arredi delle famiglie private. Gli spedali militari e le infermerie reggimentali pur desse, è mia opinione che non tarderanno

ad adottare questo istrumento il quale permette di semplicizzare il trattamento curativo di diverse infermità frequenti nei soldati, e la diminuzione del numero delle fiale che si è obbligati a fare seguire le truppe ogniqualvolta si muovono.

IL VIBRATORE

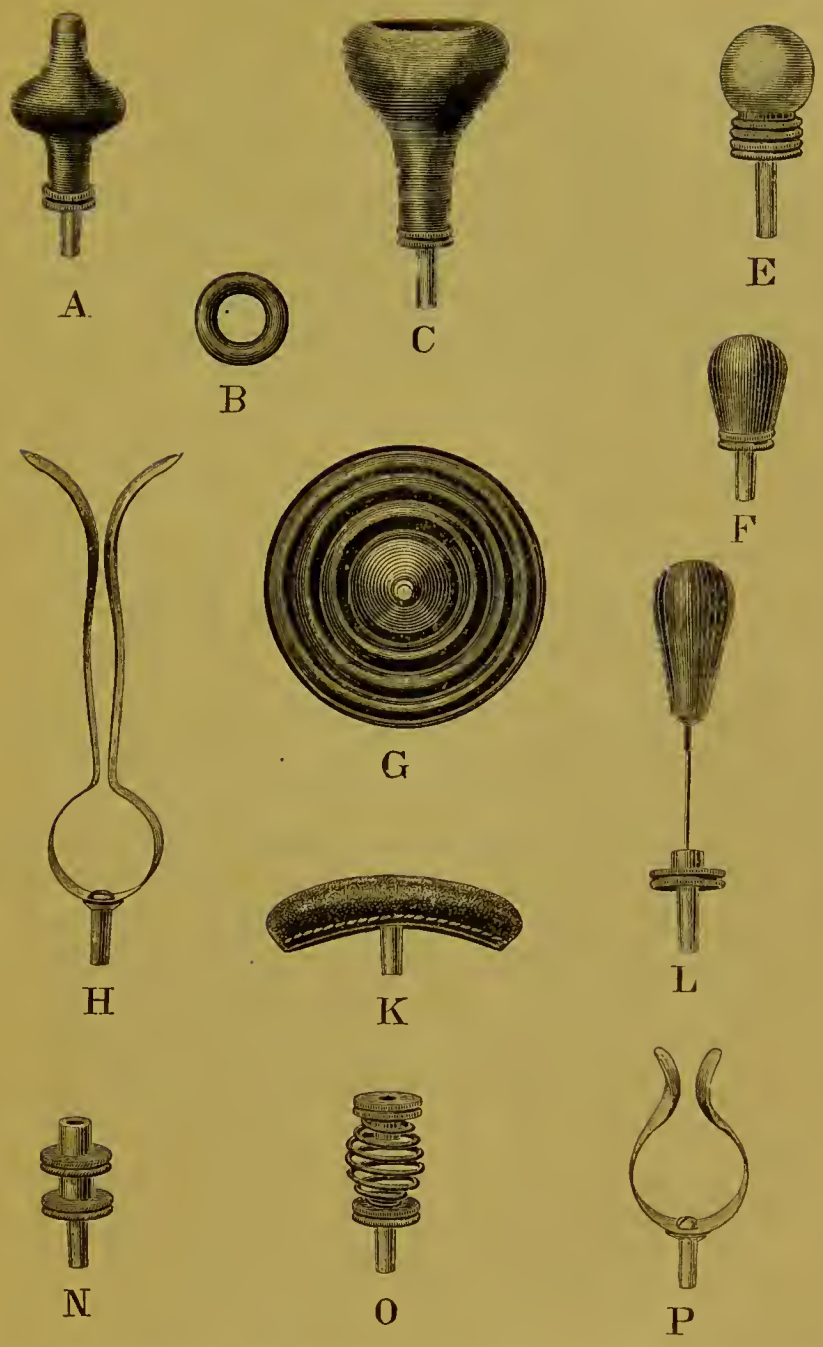
Inventato da C. H. Liedbeck di Stocolma.



a) *motore* — b) *asse flessibile, spirale che trasmette il movimento rotatorio* — c) *manubrio alla estremità del quale si innastano i contatti, e che racchiude l'eccentrico* — l) *produttore delle vibrazioni.*

Manca il disegno del contatto faringeo, e di quello per le cavità nasali, i quali sono puranco in vendita.

Contatti ed Accessori



A) *per le vibrazioni dei dintorni dell'orecchio, introducendolo lievemente nel meato uditivo* — C) *si adopera nei casi di nevralgie particolarmente degli occhi, e per comunicare le vibrazioni al globo oculare* — E) *palla metallica per localizzare le vibrazioni nelle parti profonde* — F) *palla in caoutchouc per localizzare le vibrazioni alla superficie* —

G) *disco metallico per trasmettere le vibrazioni agli organi interni, cervello, polmoni, cuore, stomaco, intestina tenui e crasse, vescica, reni, ed alle grandi articolazioni* — H) *forchetta per le applicazioni alla parte superiore del collo* — P) *forchetta per applicazioni alla radice del naso* — L) *percussore superficiale per praticare le battiture* (tapotement) — K) *cuscinetto convesso coperto di pelle* (*si adopera particolarmente sopra la testa ed il collo*) — N-O) *servono per rendere più lunga l'asta di sostegno dei contatti, influenzano il movimento dandogli maggiore estensione; l'*O, *particolarmente per diminuire le scosse vibranti quando si voglia agire sopra punti eccessivamente sensibili ed in particolare sopra la testa* — B) *anello in caoutchouc che si mette sulle forchette* H-P *quando si vuole aumentare il numero delle vibrazioni.*

Östermalms Medico-Mekaniska Institutet.

L'Istituto diretto dal dottor A. Levertin già assistente dello Zander, situato in Sturegatan, n. 4, piano 1° e 2°, è una figliazione del meccanico Zander Institutet.

Vi si trova una sezione d'apparecchi per i movimenti attivi ed altra per i passivi.

Il massaggio manuale è pure applicato su vasta scala, e coll'apparecchio Granville si pratica sovente la vibrazione dei nervi nel capo.

Degna di nota speciale è la modificazione dell'apparato D. 19 della serie Zander che fu fatta dal dottor Ernesto Aberg, svedese, medico direttore dell'Istituto terapeutico di ginnastica meccanica a Buenos-Aires.

Il dottor Levertin che è convinto della utilità di tale modificazione nel trattamento della scogliosi, molto cortesemente faceva entrare in funzione la macchina in un momento di riposo dello stabilimento, allo scopo di mostrarne i particolari a me ed al dottor Franz Staffel di Wiesbaden, servendosi a tal uopo d'una giovane addetta allo stabilimento stesso.

Tale modificazione consiste in due apparecchi perfettamente eguali, uno dei quali opera sopra la curva lombare e l'altro sopra la curva dorsale. Questi apparecchi sono formati da una sbarra orizzon-

tale di ferro la quale sdrucciola sopra piccole sbarre poste sotto il banco onde poter essere collocata ad eguale e conveniente distanza.

Questa stessa sbarra ne sostiene altre due, una da ciascun lato, che sono sostenute in posizione verticale per mezzo d'una vite.

Altra sbarra orizzontale può adattarsi a queste sbarre verticali, scorrendo dall'alto al basso per essere fissata all'altezza voluta. Dessa è provveduta di due pezzi mobili, ciascuno dei quali ha un guancialetto pur esso mobile.

Mercè le viti delle quali sono provvedute tanto la sbarra come gli altri pezzi dell'apparecchio, essi possono fissarsi in qualunque posizione rispetto all'altezza, ai lati, ed a seconda degli angoli d'inclinazione che vuole loro darsi.

Quando la paziente sia coricata bocconi sul banco si aggiustano i cuscinetti uno per lato della colonna vertebrale in modo che uno eserciti pressione sulla parte saliente, mentre che l'altro serve per dare appoggio e buona direzione al movimento. Quando si congiungono col motore ed il piano inclinato mobile eleva la pelvi, questi *cuscinetti* esercitano pressione ai due lati ed obbligano le vertebre che formano la curva a muoversi nella direzione desiderata.

Essendovi due paia di *cuscinetti* uno sopra la curva dorsale, l'altro sulla lombare, un'articolazione in una delle estremità della sbarra orizzontale ed una molla spirale dall'altra, la pressione non è violenta e rimane assai elastica. Sul merito della modificazione introdotta dal dottor Aberg all'apparecchio dello Zander nulla posso dire per mia esperienza; accennai alla innovazione perchè solo nell'Istituto Levertin è adottata e perchè parmi debba interessare i cultori della specialità, molti dei quali probabilmente ne saranno già informati per mezzo della pubblicazione dello stesso dottor Aberg fatta il 1887.

Sodra Gymnastik Institutet.

Situato in Maria hissen nella parte sud della città, diretto dal dottor Levin. È uno stabilimento misto nel quale si trova un certo numero di macchine Zander. Vi si pratica la ginnastica medica manuale e col concorso d'attrezzi, ed il massaggio.

Vi si accede facilmente mediante una traversata in lancia a vapore imbarcandosi a Mälare Hamnen e poscia salendo alla parte alta mediante un ascensore (*hiss* in svedese) colla tenue retribuzione di 6 öre (sette centesimi e mezzo).

Major Th. Brandts Institutet.

L'Istituto del celebre Brandts è situato in Biblioteksgatan, n. 21.

Nulla di particolare trovasi nell'appartamento nel quale egli riceve le sue clienti. Una sala d'aspetto, un'altra sala nella quale oltre i mobili ordinari vedonsi due *plint* destinati per la esecuzione delle prescrizioni di ginnastica terapeutica e di massaggio addominale esterno, che vengono eseguite sotto i suoi ordini dalla signorina Johanson.

Finalmente, il gabinetto semplicissimo nel quale opera sopra una *dormeuse* uso *plint* che adatta ai casi per mezzo di cuscini, e qui rimarcai che egli per operare non si tiene fra le gambe della paziente come qualcuno erroneamente volle riferire, ma bensì sta a sedere al fianco sinistro.

Tutto è silenzio e raccoglimento nell'ambiente che lo attornia. La sua calma e la sua riservatezza, la semplicità dei modi suoi non possono che inspirare la più gran fiducia alle pazienti. Intento al lavoro delicato che lo occupa egli parla pochissimo e solo in svedese o tedesco.

Presentatomi a lui con lettere dei suoi allievi dottori Jentzer e Bourcart di Ginevra, fui accolto come persona amica, ma però non trovandoci nè l'uno nè l'altro in grado di sostenere la conversazione, nè avendo la mia visita altro scopo allo infuori di quello di fare la sua personale conoscenza, non mi occupai oltre di visitare e frequentare la sua clinica, richiedendosi per ciò gran tempo da disporre e l'intermediario dell'interprete che perdei per la partenza nello stesso giorno del dottore Wovinkel già assistente al riparto ginecologico del Policlinico di Berlino. Colsi pertanto l'occasione per assicurarmi se realmente il massaggio dell'utero lo praticasse durante il periodo mestruale e se al solo dito indice ricorresse per compierlo del pari che le esplorazioni, e ciò mi venne confermato.

Chi sia il Brandts lo si sa, nè varrebbe il tessere la biografia d'un uomo tanto noto a tutti i cultori delle scienze mediche.

Come sia riescito col suo profondo sapere a trasformare la terapia di buon numero di malattie dell'apparato generatore femmineo si sa, e si sa puranco come, prima deriso, sia ormai ammirato dagli scienziati.

Tutti egli ammette nel suo gabinetto purchè abbiano il corredo di cognizioni teoriche richieste dalla specialità, congiunte a certa pratica indispensabile, e siano armati d'una dose di pazienza al di là del comune.

La sua clinica si protrae per 7 ore, dalle 11 antimeridiane alle 6 pomeridiane.

Il numero dei casi annuali ascende ad oltre 80, ciò che è più che bastante per iniziarsi al suo metodo, in particolare se si abbia la preveggenza di prepararvisi collo studio dell'interessante libro pubblicato dai dottori Jentzer e Bourcart, edito dal Georg in Ginevra, essendovi in esso chiaramente esposta la teoria del Thure-Brandts. Trattato ben cognito ai nostri ginecologi i quali ne hanno fatto tesoro dappoichè ebbi occasione di udirlo citare anche dal dottore Libero Bergesio nella importante comunicazione che fece in seno al Congresso d'idrologia dei casi curati col metodo Brandts allo Spedale Maria Vittoria di Torino.

I tre seguenti stabilimenti sono di minore importanza, e non essendomi bastato il tempo per visitarli, mi limiterò a darne l'indirizzo.

« L'Umans Institutet » diretto dal dottor Forsberg, ed il Louise « Wikstrom Institutet » diretto dal Werner trovansi situati allo stesso n. 11 in Biblioteksgatan.

« Stokholms Massage Institutet », dottor E. A. Eublad, in via Mastersamuelsgatan, n. 19.

Statistica. — Esaminati gli stabilimenti di Stocolma in numero di 10, torna acconcio, per dimostrare l'estensione presa dalla terapia meccanica, il far conoscere come sianvi parecchie centinaia di individui che praticano il massaggio e la ginnastica a domicilio, come molte persone di servizio pratichino delle manualità che se non appartengono al vero massaggio, pure vi si approssimano, e negli stabilimenti balneari tutte le persone addette, d'ambo i sessi, lo eseguiscono più o meno bene, a seconda

che i bagnanti dimostrano di sapere di che si tratta. Esistono anche molti altri stabilimenti del genere, disseminati per la Svezia, fra i quali accennerò i nomi di 18 che potei raccogliere: Upsala — Nyköping — Linköping — Norrköping — Due a Kalmar — Vestervik — Karlskrona — Malmö — Landkrona — Due a Helsinborg — Tre a Göteborg — Borås — Karlstad — Sundsvall.

Da un resoconto pubblicato dal giornale *Tidskrift i Gymnastik*, ed inserito nel primo numero semestrale del corrente anno 1892, può rilevarsi come il totale dei casi curati a Stocolma sia

salito pel 1890 a	2417
negli stabilimenti sopra indicati a	1208
Totale complessivo .	3625

E notisi che non vi sono compresi diversi altri stabilimenti i quali non inviarono resoconti.

Le malattie che diedero maggiore contributo, enunciate per ordine di maggiore entità, sono:

1° quelle del sistema nervoso	454
2° deformità della colonna vertebrale e scogliosi e cifosi	440
3° malattie cardiache	436
4° anemia	330

Si fanno particolarmente notare nelle malattie del sistema nervoso

le nevralgie in numero di	130
le neurastenie in numero di	120
e le nevrosi cagionate dal lavoro manuale, quale crampi degli scrivani, telegrafisti, telefonisti, suonatori di piano, *masseurs* e *masseuses*	37

Nelle malattie cardiache:

La degenerazione adiposa del cuore	152
Le affezioni valvolari	82
L'ipertrofia giovanile idiopatica	48
Le nevrosi del cuore (palpitazioni)	44

PROCEDIMENTO da seguirsi per impratichirsi nelle manualità, ed appunti sul massaggio, ginnastica medica e pedagogica.

Passato in rivista il materiale di cui può disporre chi si reca a Stocolma col proposito di studiarvi il massaggio e la ginnastica medica, riesce utile notare essere indispensabile per chi vuole trarre profitto del tempo:

1° Il prepararvisi col rendersi famigliare la terminologia, già esposta sopra, in lingua svedese essendo adottata sia nelle lezioni di ginnastica pedagogica che per la compilazione delle ordinazioni che si fanno nelle cliniche;

2° Il frequentare l'ambulatorio nella gran sala dell'Istituto alle 7 ant. (dott. Walgren) — la clinica delle donne dalle 9 alle 11 (dott. Levin) — la clinica degli uomini dall'1 alle 3 (prof. Murray) — la clinica ginecologica dalle 5 alle 7 tenuta dall'allievo del Mayor Th. Brandts, dott. Lindblom, il quale ottenne il locale per favore speciale della Direzione dell'Istituto, clinica che forse non sarà continuata dappoichè il dott. Lindblom probabilmente si recherà al Capo di Buona Speranza dove fu richiesto per fondarvi uno stabilimento analogo. Ciò costituirà certamente una perdita per l'Istituto e per i medici i quali si recano a Stocolma con lo scopo di esercitarsi in tale specialità: ma più particolarmente riescirà di danno a certi ginecologi ai quali mancherebbe la occasione di convincersi come male si esprimessero nell'asserire che la differenza di razza sia fra noi un ostacolo alla adozione delle pratiche che si fanno subire alle pazienti trattandole col metodo Brandts, mentre invece si potrebbe attribuire alla mancanza di correttezza dei modi del personale inserviente e di qualche sanitario dimentico della sentenza del Trousseau il quale disse potere farsi col più grande pudore le investigazioni che sembrano le meno pudiche quando queste siano utili in casi di malattie.

Nelle cliniche dell'Istituto centrale si pratica su scala vastissima il massaggio scoperto ed il coperto a seconda dei casi. Non ostante io fossi mal prevenuto al riguardo di quest'ultimo, pure

dovetti convincermi della sua efficacia dopo essermi sottoposto quotidianamente alle prescrizioni del dott. Walgren durante tutto il tempo del mio soggiorno, ora all'Istituto, ora a domicilio.

Circa il massaggio scoperto notai con compiacenza confermato il mio modo di vedere sulla inopportunità di radere i peli alle parti sulle quali si deve agire.

Tale sistema, ritenuto da taluni indispensabile, è in opposizione colla pratica e screditerebbe il metodo; se venisse adottato bisognerebbe ripetere l'operazione quotidianamente, cosa assai incomoda pel paziente e per l'operatore.

E come ciò occasiona la modificazione del pelo rendendolo più duro, perciò non sarebbe sempre accettato con indifferenza.

I chinesi massano in direzione centrifuga. Gli indiani quando fanno lo champooing agli ammalati dirigono le frizioni dalla parte superiore del tronco e delle membra alla parte inferiore, nè perciò si vorrà negare l'efficacia dei loro massaggi. Infine quale necessità di radere, dal momento che presentandosi il caso d'avere a che fare con un paziente veramente peloso un abile *masseur* può evitare la irritazione possibile dei bulbi dirigendo gli sfioramenti e le frizioni in direzione obliqua che è la più efficace o seguire la direzione dei peli nelle diverse regioni?

La sostanza che vidi adoperata nell'Istituto centrale per facilitare le manualità del massaggio scoperto è la vaselina.

Dessa però non è ritenuta indispensabile per fare un massaggio efficace, dappoichè se ciò fosse, il massaggio coperto sarebbe una derisione. L'uso d'una sostanza lubrificante non è condizione *sine qua non.*

La debole esperienza di 5 anni mi permette di ciò affermare, e mi permette altresì di dire doversi le sostanze che talvolta si adoperano variare a secondo dei casi e di certe qualità inerenti al *masseur.* Se si vorrà irritare la parte per certo non si farà uso di vaselina od altra sostanza lubrificante, come pure non se ne farà uso quando ci si proponga di fare un massaggio profondo, efficace.

Vidi nella clinica dello Championier fare uso dell'olio d'uliva — il Bern servirsi della polvere di riso — nell'ambulatorio dell'Istituto dei rachitici a Milano diretto dal Panzeri vidi adoperare la vaselina dall'abile suo allievo dottore Augustoni, il quale consiglia

l'uso della polvere di talco per certi casi speciali. Adoperai la lanolina, preconizzata dal Murrel, nonostante si dichiari partitante del massaggio a secco, come pure l'olio di cocco e quello d'ambra che egli consiglia in diversi casi, ecc. Ho voluto rendermi conto dell'effetto della doccia — massaggio ad Aix-les-bains — mi sono fatto massare coll'acqua calda — col sapone, senza l'uso di sostanza alcuna a Parigi, a Nizza, ad Hamburgo, a Stocolma in tutti gli stabilimenti, e posso asserire come non sia indifferente il servirsi d'una sostanza piuttostochè d'un'altra,

È cosa cognita che Celso ed Ippocrate attribuivano un'azione diversa alle frizioni secche, alle umide, ed alle grasse.

Si sa che Asclepiade di Bythinia si rese celebre particolarmente per le sue invenzioni onde facilitare le frizioni e renderle gradevoli.

Gli indiani lisciavano la pelle con stecche d'ebano.

I mulgaradochs nella Nuova Olanda ancora al giorno d'oggi fanno le frizioni con bacchette di legno verde scaldate al fuoco.

Dopo tutte queste notizie attinte a fonti che non lasciano dubbio di sorta, il volere pronunziarsi per l'adozione d'una sola sostanza onde fare il massaggio, come il dichiarare essere un errore lo adoperare dei lubrificanti, costituirebbe una prova dubbia della esperienza dell'operatore il quale dovrà guidarsi nella scelta dei mezzi a seconda dei casi, dello stato della cute, dei vasi superficiali, dei profondi, ed a seconda di certe condizioni del paziente in dipendenza dello stato suo generale, e finalmente, a seconda dello scopo che ci prefiggiamo.

La suggestione non è menomamente tenuta in conto dei coefficienti del massaggio.

L'influenza che talvolta il *masseur* esercita sopra taluni che sottostanno alle sue manipolazioni, viene considerata estranea al massaggio, e solo da annoverarsi fra i fatti comuni quali accade spesso verificare ai medici nell'esercizio professionale, o ad altra persona la quale, per circostanze speciali, abbia ragione di predominio, e ciò assai logicamente dappoichè: il potere neurico raggiante, l'ipnotismo localizzato, il magnetismo invocati da Baretti, Charcot, Dumontpallier, Mervy, non possono considerarsi come fattori del quadro dei fenomeni conseguenza diretta del massaggio, ciò che è evidente.

Difatti quale azione suggestiva attribuire al barbiere chinese

ed al cieco girovago che viene chiamato dalla finestra per praticare un massaggio generale o locale che sia?

Quale ai Pfuscher e Streichfrauen, ai Bonesetters, ai Mulgaradocks, ai Fellah?

Quale agli Svedesi che vi *massano* sopra le vestimenta, nell'acqua?

Quale ai *frotteurs* ed ai garzoni di taluni stabilimenti di bagni di Francia e d'Italia?

Quale al massaggio pneumatico — al meccanico?

Si vorrebbe fare entrare la suggestione a parte del benessere indefinito provato dal Mantegazza quando in Finlandia fu *massato* a sorpresa dal suo amico di viaggio e fu sferzato di santa ragione con fasci di rami conservati nell'acqua per renderli più flessibili?

Invano si tenterà di far credere alle persone istruite che alla suggestione si debba attribuire lo stato del Gautiers che fece parere d'avere gli angeli al fianco, ed al Savary fece dire di sentirsi vivere per la prima volta.

Il diffondere tale interpretazione nuocerebbe all'esercizio della specialità, allontanandone quanti aborrono di subire l'influenza di chicchessia, in particolar modo poi le signore vedrebbero nel massaggio un mezzo terapeutico che potrebbe essere insidioso. Ne conosco parecchie le quali rifiutarono recisamente di sottostare al trattamento curativo d'un distinto scienziato solo perchè si atteggiava a possessore di questa sorgente inesauribile di fluido neurico irradiante ed inviluppante.

Quanto si attribuisce alla suggestione sì di frequente invocata parmi venga confuso col risultato dell'azione materiale diretta che producono certe manualità sulle estremità terminali dei nervi di senso, manualità che vogliono essere eseguite in modo speciale da mano maestra, da non confondersi colle classiche manualità determinate scientificamente dal Metzger che pure sono elementari e solo possono servire di norma ai principianti.

Ciò è bene notare per potere darsi ragione del perchè non sempre si verifichino i tanto decantati effetti che dal potere neurico raggiante si fanno derivare.

In qual modo poi questa azione esercitata sopra le estremità terminali dei nervi e fiocchetti nervosi venga trasmessa ai grandi

centri, o per ondulazioni o per movimento molecolare, non è ancora assodato, come pure non si sa che cosa avvenga in tali centri, se all'aumento di fluido nerveo od all'improvviso aumento della circolazione, od alla rapida deplezione dei loro vasi debbasi attribuire il senso di benessere sconosciuto ed indefinibile che c'invade durante e dopo il massaggio.

Contentiamoci per ora di fare utili applicazioni che dai vantaggi di tali pratiche ridondano a benefizio dei malati, cerchiamo di spiegare i fatti per quanto ci è possibile, ma lasciamo al tempo ed agli studi accurati degli scienziati, i quali con mezzi adatti si occupano particolarmente di tali ricerche, il darci la vera spiegazione del fatto; non propaliamo spiegazioni mistiche che richiamano alla mente i sacerdoti d'Iside.

La società nella quale viviamo va preparandosi lentamente, l'opposizione degli ignoranti e dei malvolenti è continua.

L'ostinazione nel rifiutare le più plausibili spiegazioni, la quale vediamo anche in coloro che, pur desiderando tenersi al corrente dei progressi, non vogliono però (perchè privi del corredo di cognizioni necessarie per poter capirli) accettare quanto la scienza ha confermato, ci deve rendere molto cauti nello stabilire assiomi i quali possano neanche lontanamente fare comparare un medico *masseur* alla buon'anima d'Arbace.

La ginnastica medica poi riceve tali applicazioni da non potere menomamente negarsi alla Svezia il primato in tal genere di terapia. Dessa, seguendo le tradizioni e sorretta dallo spirito calmo ed analizzatore degli uomini che vegliano alla sua diffusione, progredisce basandosi sull'esperienza ed è a prevedersi che guadagnerà terreno vincendo la riluttanza che incontra da parte di quanti trovano non dignitoso il dovere faticare colle mani e servirsi di mezzi semplici per ottenere la guarigione di non poche sofferenze.

Non sono io che posso fare l'apologia di tale terapia, per il che si richiederebbe una penna maestra; ma solo per dare un'idea dei mezzi semplici adoperati accennerò al trattamento della sciatica con un pezzo di legno cilindrico col quale si *massa* lo sciatico alla sortita dall'incisura, colla distensione del nervo che si ottiene mediante progressiva elevazione della gamba sopra un trave inclinato, colla flessione e distensione a resistenza della gamba.

Si cura egualmente la stipsi, collo stesso pezzo di legno facendolo servire d'eccitatore riflesso delle contrazioni espulsive praticando il massaggio peri-anale, e colle rotazioni del tronco.

Le vibrazioni dei nervi si eseguiscono manualmente in modo ammirando da tutti gli allievi ed allieve, nè vi ha dubbio che siano esitanti nel rintracciare il punto topografico corrispondente.

Si regolarizza l'impulso cardiaco coi movimenti derivativi, e la tremulazione praticata sulla regione del cuore a mano distesa ed eseguita in modo tale da non essere percettibile all'occhio; pratica che richiede molti anni di esercizio ed una forza nervosa notevole.

Solo dopo che il prof. Murray ed il dottor Levin, abilissimi nell'eseguirla, si diedero la pena di mostrarmi come deve praticarsi, potei capire la difficoltà che presenta.

Nessuno dei tanti oggetti facienti parte del così detto arsenale del *masseur* viene adoperato nelle scuole dell'istituto.

In tali cliniche ogni individuo che ha buona volontà, anche se non inscritto regolarmente,. può facilmente esercitarsi nella manualità.

Professori, allievi ed allieve sono d'una compiacenza veramente eccezionale. Molte volte mi trovai confuso dalle attenzioni del prof. Murray, del dott. Levin, del dott. Wallgren, docenti all'Istituto; e ciò si verifica sia per parte dei Direttori, che del personale addetto a tutti gli istituti; nè basta, i tanti pazienti con i quali v'incontrate vanno a gara per farvi cosa gradita; particolarmente coloro che visitarono il nostro paese si entusiasmano nel ricordare il suolo italiano, e, mi si scusi la digressione, colgo volentieri l'opportunità per ringraziarli tutti delle dimostrazioni di simpatia. Tra i tanti però m'incombe l'obbligo di particolarmente enunciare il Consigliere della Corte Suprema del regno di Svezia sig. K. d'Olivecrona; un bel vecchietto di 75 anni col quale feci relazione stando a lui vicino durante le esercitazioni quotidiane di ginnastica igienica dirette dal dott. Wallgren nella palestra dell'istituto centrale che egli frequenta regolarmente da 20 anni. Penalista di grande valore mi parlò dei più distinti giureconsulti italiani, mi mostrò lettere di Zanardelli, ecc., e nella sua numerosa biblioteca mi fece osservare (fra le tante opere mediche) quelle del Lombroso.

Nè si creda che debba bastare il frequentare le cliniche per acquistare la franchezza necessaria ad eseguire efficacemente le manualità, e la pronta intuizione richiesta in ogni particolar caso perchè sia compilata l'ordinanza o ricetta che dir si voglia.

3° Chi sul serio pensa di dedicarsi allo studio della terapia meccanica deve occuparsi o, dirò meglio, esercitarsi nella ginnastica pedagogica, facendo un corso privato, essendo assai facile lo avere un maestro istruttore, e ciò io feci durante 40 giorni con molto frutto, perchè nonostante abbia fatta ginnastica fin dall'infanzia, imparai dei movimenti utilissimi che valsero a spiegarmi gli effetti che da certe ordinazioni si attendono, e toccai con mano come gli appunti che si muovono alla ginnastica svedese per il modo di tenere i piedi, e di saltare, siano mal fondati.

Nè basta; potei anche fare una osservazione la quale mi confermò che l'opinione di coloro i quali non dànno importanza ai diversi modi di respirare è erronea.

Le tante potenze muscolari che concorrono al compimento dell'atto del respirare entrano in giuoco diversamente, e possono quindi essere sviluppate singolarmente.

Notisi che la ginnastica svedese non stabilisce degli esercizi per respirare con arte.

L'opinione emessa non è guari da un distinto scrittore e cultore di ginnastica il quale proclamò inutili i diversi modi di respirare consigliati dai Chinesi, avendomi impressionato per avere io praticato senza interruzione gli esercizi di vocalizzazione da 17 anni a questa parte, collo scopo di ottenere la maggiore capacità toracica che mi fosse possibile, m'interessava la ricerca di fatti che appoggiassero le mie vedute contrarie.

Mi recai in Svezia col divisamento di osservare ogni atto colla massima diligenza, e l'occasione non mancò di presentarsi.

Nei primi giorni in cui frequentavo l'Istituto avevo notato come diversi allievi dopo le faticose sedute di ginnastica medica e di massaggio che praticavano sopra i pazienti, quasi per rinfrancarsi facessero una inspirazione profonda seguìta dalla espirazione a sbalzi ed emettendo un suono direi quasi di tuba.

Non osai chiedere spiegazioni, ma vedendo fare lo stesso atto da quanti erano stanchi, ed ovunque ebbi a presenziare a delle esercitazioni ginnastiche, non mi rimase più dubbio che desso

avesse un'efficacia reale. La mia curiosità ed impazienza aumentò siffattamente che, tosto intrapreso il corso di ginnastica pedagogica, mi feci mostrare il modo col quale veniva eseguito questo soffio.

Come già dissi si tratta di fare una inspirazione profonda, e la espirazione colla massima forza a sbalzi, in due o tre riprese, mentre la bocca si mantiene semi-aperta e le labbra disposte a guisa di un orifizio circolare capace di lasciar passare un dito. Il rumore che ne risulta può paragonarsi a quello che si ottiene soffiando in un tubo corto.

Dal momento che lo appresi lo praticai e lo pratico tuttavia, rafforzandosi sempre più in me la convinzione della sua utilità pel pronto sbarazzarsi che fa il polmone dell'eccesso di principî irrespirabili accumulativisi in seguito alla fatica, e perchè ne sussegue altra profonda inspirazione d'aria vivificante che ristabilisce prontamente l'equilibrio mediante l'introduzione di sufficiente proporzione dell'ossigeno richiesto per lo scambio dei principî tossici esistenti negli elementi circolanti.

Dopo avere verificato tal fatto e dopo essermi istruito della importanza che si dà alla respirazione nelle prescrizioni del *Cong-Fou* non mi rimane dubbio sulla utilità che arrecherebbe lo studio particolareggiato delle diverse modalità colle quali si può eseguire l'atto respiratorio.

Ebbi lunghe discussioni al riguardo col Direttore della Scuola; gli feci osservare talune particolarità alle quali finora non si diede importanza, e sono certo che, profondo analizzatore quale egli è, non tralascierà modo da gettare le basi d'una branca di ginnastica destinata particolarmente agli esercizi respiratori, che dovrà pur anco comprendere quelli di certi muscoli del faringe, della lingua e di quant'altri s'inseriscono alla sua base. Non è uopo il dimostrare il vantaggio di tali esercizi, in particolar modo per coloro che sono obbligati a servirsi prolungatamente della voce nell'esercizio del loro ministero, avvocati, militari, maestri, oratori, cantanti, infine per prevenire molteplici affezioni sia locali, sia generali.

Potrà parere originale e fuor di luogo l'osservazione che ho esposta, ma non si giudichi a cuore leggero, si analizzi e si ponderi prima di emettere un giudizio. Anche agli infinitamente piccoli non si voleva dare importanza; ebbene nella ginnastica

pur anco tutto tende alla educazione e sviluppo dei singoli muscoli, ed i più piccoli se pur non cadono sotto l'occhio come i bicipiti, ecc., anch'essi hanno bisogno e possono educarsi con vantaggio manifesto del benessere fisico individuale.

È questo un argomento che molti anni addietro sottoposi alla disamina di due distinti professori del Conservatorio di musica di Parigi, il Massé ed il Roger, e quindi, per essermene occupato da tempo, mi condurrebbe troppo lungi se volessi svolgere tutte le riflessioni che potrei fare. Sosterò perciò col proposito di tornarvi in altra circostanza più opportuna.

4° Di grande utilità è puranco lo assistere alle lezioni pratiche di ginnastica pedagogica che si dànno nell'Istituto, agli esercizi che gli allievi delle diverse scuole (*Nya Elementarskolan.* (300 ragazzi) — *Jacobs Lägreallmänna Lärovertk.* (250 ragazzi) — *Praktiska Orbetsskola.* (180 ragazzi) vengono a fare nella palestra dell'Istituto stesso, e finalmente agli esercizi che si fanno eseguire agli allievi nelle scuole disseminate nella città e che sono provviste di palestre.

Riescirà facile l'essere ammesso per tutto ove si fa della ginnastica, basta esternarne il desiderio all'instancabile prof. Törngren, apostolo appassionato della ginnastica, sempre pronto a secondare quanti fanno a lui appello per istruirsi.

Chi si occupa di ginnastica medica deve conoscere le modalità colle quali la ginnastica pedagogica viene somministrata nelle diverse età, tenuto conto delle condizioni speciali di tempo, di luogo, di occupazioni e di stato di salute degli individui. Essendo maestri in tale arte, il passo per conseguire l'intento è assai breve. Questa è l'opinione che mi sono formata per l'esperienza acquistata presenziando a diverse lezioni del capitano Silow nell'Ateneum, collegio privato di damigelle, del capitano Heidemann, del luogotenente Drakenberg, della signorina maestra Öman all'Istituto Centrale, della signora Morell nella Scuola normale femminile e alla lezione di un maestro elementare nella Scuola primaria di Kungsholmen, il quale fece eseguire gli esercizi fra le panche della scuola, e al saggio d'una Società ginnastica costituitasi fra gli studenti della Scuola latina al nord di Stocolma.

Lo assistere di frequente alle ripetizioni di ginnastica fa sì che si possano analizzare a più riprese i diversi movimenti e riescire

quindi con maggiore facilità ad eseguirli per bene, non solo, ma ad acquistare la convinzione che il maestro di ginnastica, come noi lo chiamiamo, in Svezia possiede realmente le cognizioni richieste per meritare il titolo di Professore.

La ginnastica pedagogica in Svezia è talmente bene compresa da costituire realmente la base di tutte le applicazioni degli esercizi di forza.

Gli esercizi che si richiedono per le esigenze della vita militare, per gli acrobati e per i cavallerizzi e *sportsmen* in genere, non rappresentano che tanti anelli più elevati della catena degli atteggiamenti cui può essere capace un essere umano.

Le gradazioni di precisione nei movimenti, nella forza, nella agilità, nella eleganza potei verificare nello assistere al saggio annuale degli allievi aspiranti della marina regia e dei *cadetti* della Scuola militare, guidato dal capitano di fregata Ekelöf e dal comandante in 2ª Hylten Cavallius già addetto al 1° reggimento Fanteria dell'esercito italiano.

Eguali osservazioni potei fare nello assistere alla festa militare al campo del reggimento Svea Lifgarde, il giorno 15 maggio, durante la quale mi toccò la fortuna d'aver per guida il maggiore Ridderstad e S. E. il Ministro della guerra Generale F. G. Palmestierna al quale porgo grazie per tanta bontà.

A voler farsi in breve un'idea esatta dello stato della ginnastica in Svezia basta leggere la Conferenza magistrale del prof. Törngren *Sull'insegnamento e la pratica della ginnastica scolare* inserita nel « Giornale di ginnastica svedese », *1881*, e tradotta in francese in occasione del Congresso internazionale dell'insegnamento, tenutosi nel Belgio 1880. Dessa è inspirata alla più sana logica, basata sulle conoscenze anatomiche e fisiologiche e sulle funzioni della meccanica animale, congiunta ai sentimenti più puri d'un'anima che agogna al perfezionamento dell'essere umano. In questa pubblicazione si trovano compendiati i principii fondamentali della ginnastica svedese, che hanno, al momento attuale, nello stesso Törngren già allievo di Ling figlio, lo strenuo campione al quale si rannodano tutti i ginnasti della Svezia.

Per quanto siavi chi vuole togliere il primato alla Svezia di possedere il sistema più perfetto di ginnastica moderna, invano si riesce a ciò dimostrare con lo appoggio di documenti.

Dando uno sguardo alle pubblicazioni degli uomini eminenti, dei diversi paesi, i quali si occuparono della materia come Edward Mussey Hartwel Direttore off., Gutsnneths, Jahn, Eiselen, Spiess, Rothstein, Chreiber, Cleather, Fox, Baumann, Amoros, Lesné, Clias, di leggieri si rileva che non ostante il loro profondo sapere, non sono riusciti a raggiungere il grado di perfezione della ginnastica svedese la quale guidata da una analisi profonda delle funzioni organiche, del movimento e della struttura degli organi a ciò destinati, vuole ottenerne il massimo sviluppo, spingendo la sua azione ai più minuti elementi, benefiziandone la nutrizione e per tal modo rafforzandoli armonicamente.

Da tutti cotesti autori, qual più qual meno, si trovano consigliati alcuni movimenti che sono contrari ad ottenere la maggiore dilatazione possibile del torace, indispensabile per avere una attiva circolazione ed abbondante ossigenazione del sangue, atta ad eccitare convenientemente i centri nervosi i quali presiedono alla attività funzionale degli organi, scopo precipuo d'una ginnastica razionale.

Ed è con vera compiacenza che nel fare uno studio di confronto fra i tanti libri messi a mia disposizione nella biblioteca dell'Istituto, potei appurare nell'opera del nostro dottor Emilio Baumann da lui mandata in dono al prof. Nyblacus, come egli fosse nella giusta via e che avrebbe per certo raggiunto lo scopo se fosse stato secondato con mezzi materiali ed incoraggiato da chi aveva il dovere di farlo.

Non è colle sole discussioni che si farà progredire la scienza per mezzo della quale devesi ottenere lo sviluppo fisico il più razionale e completo; bisogna lavorare materialmente; e qui salta agli occhi la necessità d'inviare nei grandi centri e particolarmente a Stocolma uomini istruiti, capaci di sostenere le fatiche, e dei medici penetrati dell'importanza della missione che loro si affida.

Ciò varrebbe ad attirare l'attenzione del pubblico nell'ordine delle idee già maturo negli altri paesi e da noi trascurato sull'uso delle pratiche ginnastiche come mezzo di conservare la salute, e come mezzo di guarire molte infermità. Eviterebbe la pena di udire certi giovani medici aventi posizioni ufficiali, parlare della ginnastica e del massaggio come incapaci di spiegare la loro benefica azione nei casi d'anemia, di catarri bronchiali, d'affezioni cardiache, ed adoperarsi con poca carità cristiana per screditare chi se ne

occupa; varrebbe a convertire certi luminari atrofizzati nel nascere, i quali propalano la voce che persone d'età avanzata non sopportano il massaggio, confondendolo colle mazzate; ed infine farebbe cessare le critiche illogiche fatte da persone che per la loro posizione fanno acquistare peso ai loro errori.

Non bisogna dimenticare che la ginnastica medica, particolarmente, è un'arte che deve essere dimostrata ed insegnata da medici che abbiano fatte le loro prove ed eseguiti tutti gli esercizi, condizioni queste che si trovano riunite nel personale insegnante dell'Istituto Centrale.

Agli uomini dotti ed influenti, la cui opinione pesa nelle decisioni di chi sta a capo della istruzione, incombe poi l'obbligo di alzare risolutamente la voce su una questione di tanta importanza, la quale tocca sì da vicino la *Salus patriae*, quale è quella della *ginnastica pedagogica.*

A loro spetta l'ottenere che la ginnastica educativa sia tale da potere benefiziarne i figli tutti della nazione senza distinzione di classe. — A loro il dimostrare che gli esercizi quando obbligano a sforzi per i quali i muscoli si agitano convulsivamente in modo visibile a distanza, le giugulari si fanno turgide e gli occhi diventano iniettati, sono prematuri per l'individuo che li eseguisce. — A loro il dimostrare come anche non verificandosi tali inconvenienti, se un individuo non è capace di mantenere la colonna vertebrale ritta, se nel saltare perde l'equilibrio, se non sa cosa sia lo *standing*, havvi insufficienza nel metodo. — A loro il dimostrare che l'atteggiamento gibboso tenuto da buon numero di giovani ginnasti non deriva da mancanza di buona volontà o difetto di natura. — A loro il fare comprendere che un esercizio non può dirsi semplice quando, pur senza obbligare a fare uso d'attrezzi, mette in giuoco la quasi totalità dei muscoli del corpo contemporaneamente. — Infine a loro il rendere convinto il sinodo dei ginnasti italiani avere la ginnastica che da noi si pratica attualmente un indirizzo acrobatico, e sia spesso dannosa perchè dimanda sforzi erculei senza la dovuta preparazione, e produce armonia di forme solo casualmente, confermandosi per tal guisa la difettosa sua base scientifica.

Auguriamoci che il nostro professore Mosso, già entrato in lizza, prosegua alacremente ed efficacemente nella lotta.

A Lui, fisiologo scrupoloso, che accuratamente ha saputo analizzare la fatica nelle svariate manifestazioni, a lui sarà facile più che ad altri, il determinare il limite e la modalità degli esercizi nelle molteplici e diverse circostanze in cui ritengonsi utili o necessari.

La Svezia, sì tristamente afflitta per l'avidità di un colosso, si è rinfrancata mediante una istituzione ginnastica ben compresa, e si fa rispettare perchè ogni individuo ha il sentimento della propria forza.

La statistica della mortalità dimostra luminosamente il suo primato nell'applicazione dei mezzi che valgono a conservare l'individuo. Dessa segna 15.97, mentre per noi è di 27.55, trovandoci ad occupare, fra le nazioni d'Europa, il secondo posto a cominciare dall'ultimo nel quale sta la paterna Austria.

Questa proporzionale però non deve ritenersi conseguenza esclusiva dell'osservanza, più che altrove, delle razionali prescrizioni che l'igiene pubblica suggerisce; dessa devesi attribuire per la maggior parte alle pratiche d'igiene individuale, frutto dell'educazione, ed in special modo alla ginnastica diretta ad ottenere inspirazioni massime, per il che ne viene perfezionato anche il senso dell'olfatto, avanguardia di sicurezza dell'individuo.

Tale deduzione viene corroborata dalla assenza assoluta di esalazioni disgustose nelle abitazioni private, e dalla arrendevolezza ed ordini prontamente impartiti dietro osservazioni ch'ebbi a fare durante la visita di due grandi stabilimenti, al riguardo di alcuni locali che non erano stati sorvegliati come di dovere.

Noi Italiani, pur volendo vivere in perfetta armonia coi popoli che ci attorniano, non dovremmo sonnecchiare. Si tratta di metterci tutti in grado di poter maneggiare le armi senza aggravare lo Stato e di sollevare le Opere pie e le Congregazioni di carità dal peso di tanti sussidi che elargiscono ad individui resi inetti al lavoro per infermità cagionate dalle abitudini d'inerzia o per le conseguenze delle attitudini viziose alle quali furono obbligati nel praticare il proprio mestiere.

Non sarà difficile il conseguire l'intento se si procederà con graduata progressione fino dall'infanzia escludendo assolutamente le esenzioni: se si vorrà dietro maturo studio determinare diversi gruppi di esercizi capaci di controbilanciare gli effetti che producono nei visceri e nell'armonia delle forme i diversi mestieri,

se si vorrà annettere alle scuole serali e professionali delle palestre, le quali potrebbero anche servire ad uso di scuole, ed incitare le società di mutuo soccorso a stabilirle nei loro locali, pur non dimenticando di farle provvedere d'una camera da doccia a pioggia, tanto necessaria se vuolsi convalidare il benefizio dell'esercizio.

Si prenda dallo svedese quello che a noi manca, ma non si voglia, per solo amor proprio, sostenere che la nostra ginnastica pedagogica non ha bisogno d'essere modificata.

Non basta andare sul posto per essere in grado di giudicare i vantaggi degli esercizi come si fanno in Svezia; bisogna avere la santa pazienza d'imparare i movimenti e ripeterli fino a quando si riesca ad eseguirli a perfezione. Ciò richiede un lavoro di mesi; e però non vi è individuo il quale voglia realmente riescire che non ottenga l'intento, l'età sua non monta. Questo è uno dei caratteri più salienti degli esercizi come si fanno in Isvezia e se di ciò taluno non fosse convinto, mi metto a sua disposizione per fargli toccare con mano quanto asserisco.

Io che sono già d'antico pelo, ed anche vecchio ginnasta, guadagnai 300 centimetri cubi di capacità polmonare in seguito agli esercizi che praticai lassù.

È inutile voler incaparbirsi! Stocolma è un vivaio di ginnasti come non si trova in altra parte, e lo sarà ancora per parecchi anni.

Quando vi si trovano contemporaneamente dei russi, tedeschi, indiani, danesi, italiani, chileni (1), tutti collo stesso scopo, quello cioè di farsi un'idea della ginnastica che vi si fa e delle sue applicazioni, sarebbe puerile il voler negare che al momento attuale alla Svezia spetta il primato in tale istituzione e che è logico il trarre profitto dalla esperienza altrui per fare meglio.

Muoviamoci e non si permetta oltre che da persone autorevoli si scriva alla distanza di 18 mesi addietro che noi appartenenti all'Europa meridionale siamo ritardatari, e cioè arriviamo colla vettura di Negri.

---

(1) Dottori: Moller di Copenhagen; — R. Syemar, indiano; — Wovinhel, tedesco; — Helming e Grau e generale Butowsky, russi; — Dott. Sambuga, italiano; — Signor Cabezzas, chileno.

Riflessioni sull'origine della ginnastica svedese.

L'opinione espressa da taluni i quali pretendono che il Ling, capo della scuola ginnastica svedese, non abbia fatto che imitare i chinesi, mi spinse a cogliere tutte le occasioni per rendermi ragione di quanto vi fosse di vero in tale asserzione.

Le citazioni del Cong-Fou, riportate a brani da diversi autori che scrissero del massaggio e della ginnastica medica, destarono maggiormente in me la curiosità di conoscere per intero tale documento.

Sapendo che le notizie datesi sul Cong-Fou dovevano trovarsi nella biblioteca reale di Stocolma, ne feci ricerca e riescii ad averle fra le mani mercè il concorso del sig. Odal Ottelin studente nell'Università d'Upsala.

Queste notizie si trovano nell'opera in quindici volumi del padre M. Amyot corrispondente dell'Accademia delle iscrizioni e belle lettere, missionario apostolico a Pechino, la cui pubblicazione iniziata nel 1776 fu ultimata solo nel 1791.

Dopo d'aver letto e riletto il capitolo speciale che trovasi nel quarto volume mi decisi a farne la traduzione per intero.

Questo capitolo ha per titolo: « Sulle pratiche dei Bonzi Tao-Sée per operare delle guarigioni ».

Dalla esposizione dei principii sopra i quali i fisici chinesi dicono essere basato il Cong-Fou, chiaro emerge che la pratica del Cong-Fou è realmente un ramo di terapia d'antica data, ed è a deplorarsi che i missionari non ce ne abbiano tramandato i maggiori particolari, perchè ritengo vi si troverebbero tutte quante le applicazioni di ginnastica medica che si fanno nel continente europeo.

Le venti figure che trovansi nella memoria compilata dai gesuiti rappresentano altrettante posizioni che pur vediamo far parte di quelle adottate dalla ginnastica svedese, però alquanto modificate.

I chinesi certamente non le presero dalla Svezia, ma siccome le attitudini che può prendere un uomo, per quanto numerose,

hanno un limite, potrebbe darsi che siano state adottate in Svezia senza che si conoscessero le chinesi.

Il mondo invecchia, e con esso le scienze sonnecchiano nei paesi colti che raggiunsero la parabola ascendente, per risorgere fra popoli più giovani.

Questa è la storia della civiltà e della evoluzione del cervello umano.

Se il Ling siasi o no ispirato, per gettare le basi della ginnastica svedese, alla lettura delle notizie trasmesseci dai padri gesuiti non si può asserire in modo assoluto.

D'altra parte non si può negare che tale lettura, se l'ha fatta, abbia potuto determinarlo a meditarvi sopra e farne le applicazioni alla cura di non poche infermità, rendendo il suo nome degno della ammirazione della generazione attuale.

Perchè gli si vorrà togliere il merito d'avere data origine ad un metodo di ginnastica logica ed alla terapia meccanica moderna, quando anche di questa entrino a far parte pratiche conosciute dagli antichi e messe in non cale dai dotti?

Se si volesse per bene analizzare il merito di tanti scopritori, di spesso si troverebbe che altro non fecero se non che trovare quanto da tempo si conosceva ed era dimenticato.

Il merito stesso della scoperta che arreca maggiore benefizio all'umanità, l'inoculazione del vaccino verrebbe ad essere offuscata perchè già i chinesi inoculavano il vaiuolo; e così di tante altre.

Ciò che altri non fecero, questi uomini hanno fatto.

Inchiniamoci quindi dinanzi al Ling e facciamo di cappello agli scritti dei dotti dei popoli antichi, che, a bene comprenderli e studiarli, molto di frequente c'insegnano quello che crediamo di avere scoperto.

Ed ora la esposizione per intero della descrizione del Cong-Fou fattane dai gesuiti varrà meglio a che ognuno possa convincersi della dottrina di quei buoni chinesi che, arrestati finora dalla gran muraglia, dappoichè questa venne aperta si risveglieranno a nuova vita ed un giorno, benchè molto lontano, ne faranno vedere delle belle alle generazioni future.

Pratiche dei Bonzi Tao-Sée per ottenere delle guarigioni.

Tao-Sée (1) si chiamano gli appartenenti alla Setta la quale riconosce il famoso Tao-Tsee o Lao-Kun per capo o maestro e però si dà più particolarmente ai Bonzi (2) di questa setta soli od ammogliati, erranti o viventi in comune. Basta leggere il Tao-te-King di Lao Tsée per convincersi che non è il maestro dei pretesi discepoli.

Si chiamano Cong-Fou (3) in chinese le posizioni singolari nelle quali si tengono alcuni Tao-Sée. Come i Bonzi hanno poco da lavorare, hanno più tempo per dedicare al Cong-Fou e passano per essere quelli che lo conoscono meglio degli altri.

Le fitte nuvole della superstizione, le spaventevoli e terribili tenebre dell'idolatria hanno talmente nascosta la vera teoria del Cong-Fou alla moltitudine, che questa è persuasa, secondo quanto ne dicono i Bonzi, che il Cong-Fou sia un vero esercizio di religione il quale, guarendo il corpo dalle infermità, emancipa l'anima dalla servitù dei sensi, la prepara ad entrare in commercio con gli spiriti, e le apre la porta di non so quale immortalità, dove si arriva senza passare per la tomba. Si comporrebbero dei grandissimi volumi di favole, racconti, sogni, chimere e stravaganze, che si addebitano (in China) al Cong-Fou.

La maestà del trono non ha potuto salvare molteplici imperatori dalla stupidità di credervi.

I letterati ridono delle grandi parole Bonze, si divertono dei loro scherzi, applaudiscono alle loro ragioni, e continuano freddamente a prestare fede per proprio conto a tutte le fandonie che vendono i Bonzi.

---

(1) Tao-Sée — Medico.

(2) Nome dei preti Budisti.

(3) Cong — arte, artista: Fou — uomo.

La più grande scuola di ginnastica trovasi nella città di Kan-Tscheou-Fou, nella provincia Kiang-Si dove abita il capo che chiamasi Tieu-Si.

Gli spiriti singolari, i ricchi che non vorrebbero essere mai malati e quelli del popolo che hanno tempo di sognare, vi credono, ad intervalli, col fanatismo il più sfrenato.

Bisogna vedere con quale sorprendente pazienza tormentano il loro corpo per riescire a mandare la loro anima fra gl'immortali, ed a salire ai cieli sul cavallo dragone.

I Tao-Sée, che hanno il segreto del Cong-Fou, si sono fatti un linguaggio speciale per insegnarlo, e parlano in termini lontani dalle idee comuni, come i nostri alchimisti, della grande opera.

Avendo realmente il Cong-Fou operato delle guarigioni e sollevate molte infermità, i letterati, che non sono menomamente creduti, hanno soffiato sopra il falso splendore del gergo figurato dai Bonzi, ed hanno fatto vedere che il loro ciarlatanismo non faceva che coprire col ridicolo della loro superstizione un'antica pratica di medicina, fondata su principii, e molto indipendente dalla dottrina assurda dei Tao-Sée sulla quale l'hanno innestata.

Dessa ne è pur anco indipendente, dicono loro, come la virtù dei rimedi che è loro piaciuto di adottare e di far valere. Questa asserzione curiosa è appoggiata da ragioni che ci hanno fatto immaginare di proporre ai fisici e medici d'Europa d'esaminare se la parte curativa del Cong-Fou dei Tao-Sée è realmente una pratica di medicina della quale può trarsi profitto per sollevare o guarire alcune malattie. Se ciò fosse noi ci crederemmo ben ricompensati della pena che abbiamo avuta occupandoci d'una materia sì noiosa per una persona del nostro stato, e sì estranea ai nostri studi ed alle nostre occupazioni. Se ci fossimo sbagliati nelle conghietture, noi non crediamo di dovere arrossire d'un abbaglio il quale deve solo attribuirsi alla sensibilità che proviamo per le miserie che affliggono la vita degli uomini, ed al nostro amore per la patria.

Il Cong-Fou consiste in due cose:

1ª Nella posizione del corpo.

2ª Nella maniera di respirare.

I Bonzi entrano nei più grandi particolari su tutti gli atteggiamenti che possono variare e modificare queste differenti posizioni; siccome queste hanno più rapporto alla loro dottrina che alla parte medicinale del Cong-Fou, così noi ci limiteremo ad indicarne le principali.

1° In piedi — *dritto* i piedi uniti uno contro l'altro, le braccia tese e pendenti, — *dritto* un piede per aria — *dritto* il corpo piegato di fianco e curvato in avanti ed indietro — *dritto* le braccia in croce, uno levato l'altro abbassato — *dritto* le braccia tese orizzontalmente — *dritto* le gambe aperte.

2° *Seduto* le gambe pendenti — *seduto* le gambe tese e pendenti — *seduto* gambe incrociate — *seduto* sopra i talloni — *seduto* il corpo pendente da un lato, o curvato all'innanzi, ecc.

3° *Coricato sulla schiena* — sul *ventre* — sopra *i lati* — *coricato* i piedi curvati da un lato, la testa pendente dall'altro — *coricato* ripiegato come una palla — *coricato* sulle ginocchia e sulle mani, ecc.

Tutte le posizioni riunite dei saltimbanchi, commedianti, ballerini, e le posizioni scultorie non darebbero la metà di quelle che hanno immaginato i Tao-Sée.

Le diverse maniere di rizzare e piegare, di elevare e di abbassare, — di curvare e tendere, — d'allontanare ed avvicinare le braccia e le gambe formano degli atteggiamenti prodigiosi per sè soli.

La testa, gli occhi, le gambe hanno anche i loro movimenti e le loro posizioni.

La *lingua* che è il *dragone rosso*, nel linguaggio dei Tao-Sée, ha l'incarico, secondo la specie del Cong-Fou, di fare nella bocca delle oscillazioni, pulsazioni, sfregamenti, lanciamenti, ecc., e di eccitare la salivazione.

Gli *occhi* si chiudono, si aprono, girano, fissano, battono rapidamente. Ciò che ci ha più impressionato si è che i Tao-Sée pretendono che quando sono rivolti lungo tempo l'uno contro l'altro guardando verso la radice del naso, *ciò sospende il torrente dei pensieri*, mette l'anima in uno stato di calma profonda e la prepara al *far niente*, stato d'inerzia che è l'esordio delle comunicazioni cogli spiriti.

Noi diremmo delle cose ben più amene se volessimo copiare gli spropositi dei Tao-Sée.

Vi sono tre maniere di respirare:

1ª Per la bocca; 2ª pel naso; 3ª l'inspirazione e l'espirazione si fanno una per la bocca e l'altra pel naso.

In questi tre modi di respirare, talvolta è l'inspirazione che è

precipitata, filata, piena od estinta, talvolta è l'espirazione, talvolta lo sono l'una e l'altra.

Precipitata significa che essa si fa, per così dire, tutta in una volta, ed in un istante quasi indivisibile, come arriva ad un uomo che esce istantaneamente dall'acqua nella quale è rimasto qualche tempo.

Filata, vale dire ch'essa è talmente lenta e debole da non sentirsi nè l'entrata nè l'uscita dell'aria.

Piena, quando l'aria entra nel polmone e ne esce come a piena bocca ed a pieno naso.

Spenta, vale a dire sì delicata, languente e trascinata, che essa diviene come insensibile.

Oltre queste differenze principali, che sono come la base del Cong-Fou, per ciò che riguarda la respirazione si distingue ancora la *inspirazione* e l'*espirazione:*

1° per *zufolamento* lasciando alla bocca una sì piccola apertura che l'aria vi entra e ne esce con una rapidità che la raffredda e fa del rumore;

2° per *alito*, aprendo talmente la bocca che l'aria vi entra e ne esce subitamente per un movimento d'inspirazione molto forte;

3° per *salti*, vale a dire che trascinando l'inspirazione o la espirazione per farla durare, si fanno dei movimenti bruschi dei polmoni che le dànno delle specie di slanci;

4° per *ripetizione*, di modo che vi hanno tre inspirazioni consecutive prima d'una espirazione e viceversa due o tre espirazioni prima d'una inspirazione;

5° per *attrazione* o *deglutizione*, tirando come dallo stomaco l'aria della quale si riempie il polmone, ed ingoiando quella che ne sorte per l'espirazione, di modo che questa si perde nella bocca e discende nelle intestina.

Vi sono ancora altri diversi modi di respirare nel Cong-Fou, ma oltre che le sfumature che le distinguono le une dalle altre, non sono che raffinatezze dei Bonzi, sarebbe molto difficile il parlare in modo da farsi capire, imperocchè a meno di aver veduto operare un uomo bene iniziato ed esercitato, non si capisce nulla di quanto dicono i Tao-Sée nei loro libri.

Nel poco che abbiamo detto vi sono cose che non saremmo riesciti a comprendere se un neofita che aveva fatto il Cong-Fou

quand'era ancora idolatra, non ci avesse spiegata questa singolare teoria.

Ammessi i particolari nei quali siamo entrati, noi diciamo che il Cong-Fou consiste in un certo atteggiamento nel quale si rimane per qualche tempo, respirando nei modi che abbiamo esposti. L'arte deve sceglierli e combinarli, variarli e farli ripetere secondo le malattie che trattasi di guarire.

Il *mattino* è il vero tempo del Cong-Fou; dopo il sonno della notte il sangue è più riposato, gli umori più tranquilli, e gli organi più flessibili, particolarmente se si ha avuta la precauzione di cenare molto leggermente.

Le persone ripiene e cariche d'umori vi guadagnano sempre a non mangiare il mattino, e questa preparazione è assolutamente necessaria per certe malattie. Come il Cong-Fou non è che una bagatella, o per lo meno può esserlo, noi ci dispensiamo dallo entrare in maggiori particolari. Tuttavia, siccome noi potremmo esserci espressi oscuramente, e siccome d'altra parte è sempre bene di parlare agli occhi, noi abbiamo fatto dipingere figure che daranno qualche idea delle posizioni ed atteggiamenti del Cong-Fou.

Noi in poche parole indicheremo quali sono le malattie diverse che, dicesi, vengono con questo metodo guarite, affinchè i nostri fisici e medici si trovino in grado di pronunziarsi su questa pratica singolare.

Nonostante che sopra le 20 figure ve ne siano 17 per il Cong-Fou seduto, bisognerebbe aggiungerne molte di più per dare tutti gli atteggiamenti diversi che possono prendersi in questa posizione, ma a dir vero non abbiamo avuto il coraggio di farne copiare un maggior numero.

Fig. 1ª, per liberare il petto, temperare l'ardore del sangue, rinfrancare dalle fatiche.

Fig. 2ª, contro l'asma, i dolori delle reni e delle intestina; non bisogna voltare la testa.

Fig. 3ª, contro i sogni e le illusioni notturne, e loro conseguenze.

Fig. 4ª, contro gli imbarazzi di stomaco ed ostruzioni, l'itterizia.

Fig. 5ª, contro le malattie cardiache, il dimagramento da spossamento, la sete accompagnata da calore nel corpo.

Fig. 6ª, contro la pienezza e l'imbarazzo nelle intestina con debolezza.

Fig. 7ª, per conservare la salute.

» 8ª, » » »

» 9ª, contro le vertigini e le allucinazioni.

» 10ª, contro la pesantezza del capo, assopimento.

» 11ª, contro i dolori alle ginocchia, imbarazzi nelle reni, gonfiezze da debolezza.

Fig. 12ª, contro la paralisi di qualche membro, la respirazione corta, precipitata, i dolori del basso ventre con tensione.

Fig. 13ª, contro le affezioni di cuore con debolezza, dolore e languore.

Fig. 14ª, contro i sudori freddi, la bocca amara, la difficoltà di camminare, ecc.

Fig. 15ª, contro la renella e le sabbie nelle urine; vi si attribuiscono diversi effetti e guarigioni.

Fig. 16ª, contro il calore continuo della pianta delle mani e pianta dei piedi.

Fig. 17ª, contro gli imbarazzi di petto e soffocazione.

» 18ª, per conservare la salute.

» 19ª, contro la pietra e le coliche nefritiche.

» 20ª, contro i movimenti delle intestina e le inquietudini in tutto il corpo.

In ciascuna di queste posizioni, il punto essenziale si è di respirare d'una maniera particolare un certo numero di volte, e di proporzionare la durata del Cong-Fou alla malattia.

La memoria che noi abbiamo sotto gli occhi ne dice qualche cosa, ma in un modo sì oscuro ed in termini talmente bizzarri, che non abbiamo osato intraprenderne la traduzione. Il lettore potrà supplirvi per mezzo di quanto dicemmo sopra e per ciò che ci rimane a dire sulla teoria del Cong-Fou.

Abbiamo dimenticato di dire, parlando delle posizioni del Cong-Fou, che dessi si tengono a corpo mezzo nudo o vestiti, caricati d'un peso sulla testa o sulle spalle, secondo la malattia ; e parlando della respirazione abbiamo pure dimenticato di dire che bisogna avere la bocca a metà piena o d'acqua o di saliva.

Quanto alle pozioni, tisane, medicine che si ordinano prima o dopo il Cong-Fou sembra siano state aggiunte posteriormente

per facilitarne gli effetti. Per esempio, nel Cong-Fou della fig. 15 si deve prendere una infusione di cinabro e d'allume nell'acqua fredda. I Cong-Fou delle figure 9, 13 e 20 hanno puranco dei rimedi determinati; ma come potrebbero essere un'astuzia per far valere il Cong-Fou ed accreditarlo, *si è per mezzo dei principii di queglino che lo considerano come un'antica pratica di medicina che pare devasi giudicarne.*

Questi principii sono:

1° Che il meccanismo del corpo umano è tutto idraulico, vale a dire che la libera circolazione del sangue, degli umori e degli spiriti, è l'equilibrio rispettivo che modifica il loro movimento, e la loro azione reciproca gli uni sopra gli altri essendo al tempo istesso il peso e le ruote del corpo umano, la salute non sussiste che per questa circolazione e questo equilibrio, e non si riacquista che pel loro ristabilimento;

2° Che l'aria la quale entra incessantemente nel sangue e negli umori per la via del polmone essendo come la bilancia che tempera e mantiene la loro fluidità non può ristabilirsi nè sussistere che per sè.

Di questi due principii di cui noi parliamo in qualità di storici, dessi tirano a loro modo delle conseguenze che noi diamo per quello che possono valere.

Le conseguenze sono:

1° Che la circolazione dei liquidi nel corpo umano avendo da vincere i due grandi ostacoli del peso e dello sfregamento, tutto ciò che tende a diminuire l'uno o l'altro, può aiutare a ristabilirla allorquando dessa è alterata;

2° Che l'attività e la molla dell'aria aumentano la fluidità dei liquidi, e facilitando per tal mezzo il loro movimento, tutto ciò che tende ad aumentare o diminuire la forza ed il volume in quelli del corpo umano, deve accelerare o ritardare la loro circolazione.

Questi principii e conseguenze supposte, i difensori del Cong-Fou entrano in grandissimi e lunghi dettagli per ravvicinarlo alla corrispondenza simpatica delle diverse parti del corpo umano, dell'azione e reazione dei grandi organi della circolazione, della secrezione degli umori, della digestione degli alimenti ecc., poichè bisogna rendere giustizia alla parte sistematica della medicina moderna.

Si ha così poca idea al di là dei mari e bisognerebbe fare una sì lunga digressione per farla conoscere che noi sorvoleremo su questo punto con tanto minor scrupolo perchè non ha che un rapporto lontano col soggetto che ci occupa.

D'altra parte, a meno di possedere a fondo la medicina, si corre il rischio doppio di snaturare un sistema pregevole e di non essere compresi.

Ecco ora come ragionano i fisici chinesi dopo i principii e le conseguenze che abbiamo esposte.

Vi sono due parti essenziali nel Cong-Fou: la posizione che si dà al corpo, ed il modo col quale si accelera, ritarda o modifica la respirazione:

1° Sia che si consideri la circolazione del sangue, degli umori e degli spiriti dal lato degli ostacoli che vi oppone il peso, sia che la si guardi dal lato dello sfregamento che la ritarda, è evidente che il modo nel quale trovasi il corpo, ritto o curvato, coricato o levato, i piedi e le mani tese o piegate, elevate, abbassate o contorte, deve operare nel meccanismo idraulico un cambiamento fisico che la facilita o la inceppa.

La posizione orizzontale essendo quella che diminuisce gli ostacoli del peso, è puranco quella che è più favorevole alla circolazione: quella d'essere in piedi al contrario, lasciando tutta la resistenza all'azione del peso, ella deve necessariamente rendere la circolazione più difficile; per la stessa ragione a seconda che tengonsi le braccia, i piedi e la testa o levati od inclinati o curvati, deve divenire più o meno agevole.

Ma questo non è tutto; ciò che la ritarda in un punto le dà più forza dove non trova ostacolo; e di là (da quel punto) aiuta gli umori ed il sangue a vincere gli ingorghi che incagliano il loro passaggio.

Può anche aggiungersi che più essa è stata inceppata in un punto, più il suo impeto ve la riporta con forza allorquando l'ostacolo è tolto.

Consegue da ciò che i diversi atteggiamenti del Cong-Fou, ben diretti, devono operare uno *sgombro* salutare in tutte le malattie che provengono da circolazione ostacolata o ritardata od anche interrotta.

Ora, quante malattie non hanno altra cagione all'infuori di questa?

Si può anco dimandare se ad eccezione delle fratture, ferite, ecc. che disturbano l'organismo del corpo umano, ve ne sia qualcuna che non provenga da ciò?

2° È certo che il cuore è il primo movente della circolazione e la forza che ha per produrla e conservarla, è *una delle più grandi meraviglie dell'universo.*

È pur certo che vi ha una corrispondenza sensibile e continuata fra i battiti del cuore che si riempie e si vuota di sangue, ed i movimenti di dilatazione e di contrazione del polmone che si vuota e si riempie d'aria per mezzo della inspirazione ed espirazione.

Questa corrispondenza è così evidente, che i battiti del cuore aumentano o diminuiscono immediatamente in proporzione della accelerazione o ritardo della respirazione. Ora se si inspira più aria di quella che si espira, o che se ne espiri più di quella che si inspira, il suo volume deve aumentare la massa del sangue o degli umori, e dovrà rinfrescare più o meno il sangue che trovasi nei polmoni: se si accelera o si ritarda la respirazione si devono precipitare od indebolire i battiti del cuore.

Si applichi tutto ciò alla seconda parte del Cong-Fou e si vedrà che consistendo ora ad accelerare o ritardare la respirazione, ora ad inspirare più aria di quella che si espira, nel primo caso si accelera o ritarda la circolazione e per conseguenza necessaria quella degli umori; e che nel secondo si diminuisce o si aumenta il volume di aria che vi è contenuto; ora, tutto questo meccanismo essendo influenzato dalla posizione del corpo, dalla posizione combinata od associata delle estremità, è evidente che deve produrre un effetto sensibile e prossimo nella circolazione del sangue e degli umori; effetto fisico, effetto necessario ed intimamente legato al meccanismo idraulico del corpo umano; effetto tanto più sicuro perchè il riposo della notte ha reso gli organi più elastici; perchè la dieta della veglia ha diminuito la pienezza delle arterie, delle vene, e dei canali degli umori, e perchè la bevanda preparatoria ha tolto più ostacoli, ecc.

Noi avevamo intenzione di dare ragguagli sul modo col quale bisogna dirigere il Cong-Fou, secondo la esposta teoria, e secondo le malattie per le quali si fa; ma le scienze mediche non sono abbastanza da noi conosciute.

Se il Cong-Fou merita qualche attenzione, i medici d'Europa non hanno bisogno di quelli della China per tirarne qualche partito e perfezionarlo.

D'altra parte, per finire là donde abbiamo incominciato, lo scopo di questo ragguaglio non è d'insegnare il Cong-Fou, ma di proporre ai fisici ed ai medici di esaminare senza pregiudizi ciò che bisogna pensarne. Il sistema sul quale si basa fosse anche falso, potrebbe farne trovare loro uno più veritiero.

Quando non ne risultasse che alcune *vedute* a sollievo dell'umanità, noi ci crediamo ben ricompensati del coraggio che abbiamo avuto nello azzardare queste notizie.

Mi limitai a fare una esposizione di quanto osservai dopo un'analisi minuziosa, scegliendo quello che mi parve meritare particolare attenzione e mettendomi in condizioni da potere confermare ciò che ho asserito. Mi sarò sbagliato negli apprezzamenti!... è possibile.

Ventidue anni or sono, nel Deposito militare di convalescenza in Moncalieri, avevo fatta applicazione metodica della ginnastica medica dello Schreiber, ma allora non fui compreso. Al momento attuale molto si progredì in tale ramo di terapia, e se coi ragguagli compilati contribuirò al più pronto divulgarsi fra noi di questo potente ausiliare dell'arte di curare, nonchè alla ricerca e determinazione delle modificazioni da introdursi nella nostra ginnastica educativa, mi sentirò largamente risarcito del disinganno allora provato e compensato della malagevole redazione.

Pertanto, non volendo tediare più a lungo coloro i quali avranno avuta la costanza di leggere questo lavoro piuttosto arido, farò punto, non senza prima mandare un affettuoso saluto alla Società di medicina di Stocolma, dalla quale ebbi un'accoglienza delle più cordiali.

Adempio pur anco il gradito dovere di ringraziare S. A. R. il principe ereditario di Svezia per avere, con squisita delicatezza, voluto che gli fossi presentato durante il saggio ginnastico dei

cadetti alla scuola militare, ed avermi stretta la mano, intrattenendomi su questioni ginnastiche, nelle quali è molto competente, come pure per le parole di simpatia che con gentile pensiero espresse all'indirizzo del mio paese.

Si fu durante tale breve colloquio che appresi come il nostro principe Vittorio Emanuele durante il suo viaggio d'istruzione nel nord d'Europa non abbia potuto occuparsi dello studio della ginnastica svedese, trovandosi l'Istituto Centrale chiuso durante il suo soggiorno.

A S. E. il conte Zannini ministro plenipotenziario di S. M. il Re d'Italia a Stocolma, debbo pure porgere grazie per l'interessamento che dimostrò prendere pei miei studi, parlando in mio favore coi professori, e per le tante cortesie usatemi.

Per ultimo, al professore L. M. Törngren, direttore dell'Istituto Centrale, vecchio marino, tipo di soldato franco e leale, non farò ringraziamenti perchè non sarebbero sufficienti. A lui, col quale passai quasi per intero due mesi, legatici d'intima e sincera amicizia, dirò: a rivederci fra breve, e possibilmente in Italia dove mi sarà più facile sdebitarmi delle innumerevoli attenzioni che volle usarmi, e mi riescirà di farmi perdonare le tante noie arrecategli colle interminabili spiegazioni e dilucidazioni alle quali lo obbligavo.

Si affretti ad effettuare il progettato viaggio in Italia, e troverà l'amico, il quale, se non potrà fargli godere il panorama che lo estasiò a Chiaia, dove cominciò a pronunziare le prime parole nell'idioma italiano, dall'alto dei colli della gentile Torino potrà fargli contemplare l'incantevole panorama delle nostre Alpi, e sulle rive del Po farà del suo meglio per imitare gli stocolmesi nel modo d'intendere l'ospitalità.

Alcuni atteggiamenti del Cong-Fou - M. AMIOT

Dottore G. BASSO - ARNOUX